

# De psykiske barrierer i klimakrisens tid

Af Ingrid Wawra, cand.psych.

**I dag har vi sådan set alt hvad der skal til for at handle effektivt overfor klimakrisen. Men vi gør det ikke.**

## **Hvorfor?**

Forskning i klimapsykologi har fokus på en række forskellige områder med relevans for klimaændringer, herunder

- de psykiske konsekvenser af klimakrisen
- de psykologiske årsager til benægtelse, apati og manglende handling i forhold til klimakrisen.

I denne artiklen vil jeg belyse det psykiske baggrundstæppe for manglende interesse og handlingslammelser overfor klimakrisen. I over 20 år har jeg som sundhedspsykolog i psykotraumatologien samlet en del professionelle erfaringer angående menneskers reaktioner overfor konstante trusler. Det har vist sig at være relevant for den manglende reaktion overfor klimakrisen som forskningen påpeger.

Ud fra disse erfaringer skønner jeg at stressteorien og psykotraumatologien er gode udgangspunkter for at forstå de reaktioner der igennem forskningen er blevet kortlagt.

Når det er sagt, vil jeg gerne tilføje at mange mennesker, organisationer og virksomheder er i fuld gang med at handle – både fantasifuldt og effektivt. Især blandt de unge er der klar fokus på at bruge krisen til at skabe bedre produkter og bedre måder at leve på.

Men – tiden er knap!

Vi må fatte det ufattelige – at vi er ved at udslette mennesker, dyr og planter. Vi forandrer havets strømme og jordens vejr så dybtgående, at det bliver uopretteligt umuligt at leve livet som vi kender det nu. Som Connie Hedegaard, tidligere miljøkommissær i den Europæiske Union udtrykker det: "Vi har måske et par årtier til at bremse udviklingen mod katastrofen - derefter er processen ikke til at stoppe mere. Måske har vi endda mindre tid. Derfor skal vi handle NU".

## **1) Fortiden - læreprocessen**

Forskningen viser at mange mennesker er klar over at vi er nødt til at handle, men magter ikke at forholde sig til klimakrisen. Se litteraturhenvisning APA

Dette til trods for at vi tidligere har været igennem lignende trusler – for eksempel **atombomben** efter anden verdenskrig, hvor effekten af de bomber der blev kastet over Japan blev synlige. Det gik op for mange at mennesket havde muligheden for at udlette store dele af verdensbefolkningen, og lægge dele af jordkloden øde. Resultatet blev, at der kom omfattende og mangeårige protestbevægelser. Internationale aftaler skabte noget tryk og så vænnede vi os til tanken om den atomare fare.

Næste udfordring var **syreregnen** i Europa. Skovene døde. Det var en demonstration af, hvad industrilandenets produktion i primitiv form kan føre til. Men med aftaler om at indføre passende filtre på fabriksskorstenene blev dette problem løst.

Så kom **Ozonhullet**. Det var CFC-gassene i køleskabe og spraydåser, der var årsag til ozonhullet i stratosfæren. Det var værre: industriproduktionen var blevet global. Vi skulle, som ved atomkrigsfaren, forholde os til hele kloden, men her var det industrien, der skabte grundlaget for vores behagelige liv, som var årsagen. Vi blev klar over at grundlaget for de mange produkter, der var blevet del af vores hverdag kunne blive til en trussel for menneskeheden. I 1989 blev de store industrilande enige om at forbyde produktion af CFC-gasse og 2010 tilsluttede udviklingslandene sig aftalen. Det er først her i 2016, som følge af dette samarbejde at videnskabelige undersøgelser kan berette, at ozonhullet er blevet mindre og på vej til at forsvinde i overskuelig fremtid. (se for eksempel <http://politiken.dk/viden/art5415281/Ozonhullet-er-blevet-mindre>)

Den nuværende problematik, klimakrisen, er større end både atombomben, syreregnen og ozonhullet, dels fordi klimakrisen omfatter alle områder og hele kloden, dels fordi der skal løses et utal af sammenhængende problemer – denne gang løses problemet ikke med nogle filtre eller forbud mod enkle kemiske stoffer.

Det er svært at se konsekvenser, når de strækker sig over årtier – vi må lære at vores handlinger i dag kan have gennemgribende følger for de næste generationer.

Vi er nødt til at lære at tage hånd om kloden. Det er vi – trods disse trinvis erfaringer - ikke særlig godt rusten til.

For at forstå den aktuelle situation bedre, vil jeg her komme med et kort bidrag angående kronisk stress:

## 2) Kronisk stress

Forestil dig en kanin, der hopper stilfærdigt rundt på sin eng, sammen med andre kaniner i nærheden af deres kaninhuller. Kaninen har hovedet ned i græsset og gumler. Fra tid til anden løfter den hovedet, sætter sig på bagbenene, retter ørerne op og skanner omgivelser for at være sikker på at der ingen fare er på færde.

Når den hører mistænkelige lyde bliver den mere på vagt og når lyden tyder på overhængende fare, så løber den alt hvad den kan ned i sit kaninhul.

De kropslige processer der sker i kaninen ligner dem, der sker i de fleste dyr og også i os mennesker, når vi skal være parate til at kæmpe eller flygte. Kroppens alarmsignaler har udviklet sig fra menneskets tidligere udviklingsstrin. Adrenalin pumper rundt, hjertet

slår hurtigere, pulsen bliver sat op, blodet strømmer til de store muskelgrupper og automatiske kropsprocesser der ikke er vigtige for kamp eller flugt, bliver nedsat. Det er rent overlevelsesinstinkt – en akut stressreaktion, hvis nytte er nemt at forstå.

Det bliver kompliceret, når gentagne akutte stress-situationer fører til en kronisk belastning. I den situation bliver mange personen mere sensibel for lignende stressorer og vil ofte reagere med undgåelsesadfærd og fortrængning.

Er truslen derudover så stor og kompliceret, at man ikke kan se muligheder for handling, bliver evnen til bevidst problemløsning svækket, og de instinktive reaktioner overtager styringen. Disse situationer af at være overvældet og opleve magtesløshed forstærker den kroniske stress gevaldigt og ender ofte med traumatisering.

Vi møder normalt alt nyt ved at kategorisere det og sammenligne det med tidligere hændelser. Ud fra denne sammenligning finder vi en passende reaktion. Men når der ingen sammenlignings-muligheder er og der samtidig er en trussel mod ens liv, så går systemets automatiske reaktioner i gang. Instinkterne tager over og hjernens ældre dele, der normalt tager sig af de selvkørende processer såsom åndedrag og hjerteslag, overtager styringen. Formålet er at overleve.

Det betyder, at hjernen stiller de bevidste løsningsprocesser i baggrunden og at overlevelsesinstinktet tager kontrollen, dette sker når mennesket ikke kan indordne truslen i en forklarende sammenhæng og ikke kan trække på tidligere erfaringer.

Gentager truslen sig og er der samtidig ingen mulighed for at flygte eller kæmpe kan det være en god overlevelses-strategi ikke at gøre noget - altså at 'spille død', 'stikke hovedet i sandet' eller, for at komme tilbage til kaninen, sidde helt stille nede i kaninhullet og prøve at ignorere den grumme verden udenfor.

Disse processer er kun mere eller mindre bevidste hos mennesket. Man mærker måske et stigende stressniveau, en mindre evne til koncentration, en kortere lunte, stressrelaterede fysiske symptomer - men på overfladen er alt som før, der er bare noget der ulmer under overfladen.

### **Kort sagt:**

Kronisk stress opstår ofte som følge af gentagne trusler, især hvis det er trusler mod ens eget og ens sociale netværks liv.

- Det opstår når man oplever gentagne trusler og at problemet er for stort og komplekst til at man kan gøre noget ved det. Det vil sige, når man ikke har nogen kontrol over situationen.
- Er truslen karakteriseret ved at den ikke passer ind i nuværende skabeloner, vil den virke overvældende og derved blive til ubevidst stress-udløser, altså virker traumatiserende.

Ud fra stressteorien kan folks manglende reaktion overfor klimakrisen ses som følge af kronisk stress med traumatiske træk:

Udløseren er manglede handlemuligheder og dermed tab af kontrol grundet i et uoverskueligt problem, der er livstruende for mange mennesker her og nu og endnu mere for de kommende generationer.

I den følgende afsnit vil jeg relatere typiske stressreaktioner til de psykiske udfordringer, som klimakrisen bringer med sig.

### **3) Klimakrisen og kronisk stress**

Stadig hyppigere ødelæggende oversvømmelser, storme, jordskred og stigende vandstand er blot nogle få eksempler, der truer mennesker og spreder frygt. Den udløsende faktor for stress er manglende handling og dermed følgende tab af kontrol overfor et uoverskueligt problem. Klimaændringer er allerede i dag for mange mennesker livstruende og bliver det med høj sandsynlighed for endnu flere af de kommende generationer.

De mange problemer der presser sig på angående klimaforandringer har alle elementer for at kunne virke overvældende – overvældende i den forstand, at de normale psykiske mekanismer, der planlægger handling og klarer kriser lidt efter lidt bliver erstattet af delvis ubevidste overlevelsesstrategier. Nogle af grundene dertil er:

- Problemerne er komplekse, og dermed svære at forstå.
- Konsekvenser er langvarige, og dermed svært at overskue.
- I mange år har man været usikker på om de foruroligende data 'bare' er nogle naturlige fluktuationer.
- stærke økonomiske interessegrupper har gjort deres indflydelse gældende for at fremstille bekymrede videnskabsfolk som overdreven bekymrede.
- Det man selv kan gøre kan virke utilstrækkeligt. Problemet kan opfattes så stort og globalt at det synes bedst at mange lader det være ved håbet om at der er andre, der vil løse problemerne
- Vi har nok at forholde os til i hverdagen, kommer der en upræcis og uhåndterbar trussel oveni, har vi svært ved at forholde os til den.

Klimakrisen er en trussel, der er for stor og uhåndterbar for mange, da den ikke kan integreres i nuværende handlekoncepter og den provokerer derfor en svækkelse af den bevidste logiske tænkning. Det betyder, at ubearbejdede trusler bliver til ubevidst uro som del af en alarmreaktion.

Den teori, der indtil videre passer bedst på reaktioner som fornægtelse af en mulig katastrofe stammer fra fagområdet psykotraumatologi når traume forstås som følge af kronisk stress.

Normalt er et psykisk sundt menneske istand til at forholde sig til også stærke stressfaktorer. Der har altid forekommet katastrofale hændelser, både i form af

naturkatastrofer såsom vulkanudbrud, oversvømmelser, tsunamier, jordskælv ... eller menneskeskabte katastrofer som krig og dens følger. I en normal reaktion udløser disse hændelser stærke følelser og kropsreaktioner og bliver med tiden mere eller mindre integreret i vores forståelsesramme af hvad der kan ske i livet.

Oplevelser af katastrofale hændelser er med den tekniske udvikling af fjernsynet og internet gradvis blevet en voksende udfordring for vores mentale sundhed. Vi bliver i stigende grad og med stigende intensitet konfronteret med udfordrende detaljer. Men sådan er livet og som nævnt tidligere, har de fleste mennesker integreret viden om katastrofer i deres forståelse af de rammer, livet byder os.

Viden og nyheder om katastrofer belaster psykisk helbred først for alvor når man bliver belastet i høj grad, for eksempel, når man er knyttet til et menneske, der oplever en katastrofe. I dette tilfælde kan forskningsresultater, nyheder, film, og lignende fremkalde stressreaktioner, som indre uro, angst, undgåelsesadfærd og fornægtelse.

Klimakrisen er forskellig fra enkelte katastrofer, da den omfatter hele kloden og har konsekvenser for alle mennesker. Dermed sprænger den forståelsesrammen for mange, og kan blive traumatiserende. Normalt kan vi mange katastrofale hændelser verarbejdet, men ved klimakrisen er udfordringen så omfattende, kompleks og langvarig, at den nemt overskrider evnen til at integrere denne trussel i forståelsesrammen.

Klimapsykologisk forskning har vist at mange mennesker undlader at reagere på klimakrisens alvorlige trusler. Det er mennesker, der normalt reagerer på farer i deres liv, men de undlader at reagere på klimatruslen.

Lignende reaktioner findes hos mennesker der lever under konstante alvorlige stressfaktorer, som overskrider deres fatteevne og som ikke er håndterbare, for eksempel traumatiserede soldater eller mennesker, der bor i krigszoner eller under trussel af tortur.

De fleste traumatiserede undgår konfrontation med ubehagelig viden. Den konstante undgåelse af de minder, der presser sig på, svækker koncentrationen og det almene stressniveau stiger.

På film og i andre medier bliver løsningsforsøg afprøvet uden at fremstille nødvendigheden af global Kooperation. Især på film er det fortrinsvis enkeltpersoner, som "redder verden". Dette forstærker tendensen i tilskuerne til at lade være med at engagere sig selv i klimaudfordringerne og i stedet håbe på at de højere magter – hvem det end måtte være – kommer til at redde os.

Dertil hører også holdningen, der får os til passiv at vente på, at den tekniske udvikling kommer til redde os. Teknik og videnskab spiller en stor rolle, men enkeltpersoner kan bidrage med meget og skal være åben for forandring.

I hvert tilfælde kan vi bidrage ved at vælge bæredygtige produkter og undgå dem, der belaster miljøet. Vi kan generere ideer i de grupper, vi færdes i. Som medarbejder kan vi bringe klima på dagsorden – og her i Danmark, hvor pensionskasser har store formuer – kan vi bruge vores stemmeret der. **Som ledelse i virksomheder og andre organisationer** kan vi skifte til mere og mere bæredygtighed.

Til sidst vil jeg relatere disse overvejelser til hverdagen i de virksomheder, der er i gang med omstillingen til bæredygtighed – dem er der heldigvis flere og flere af.

## 4) ... og hvad betyder det for danske virksomheder i den grønne omstilling?

Tilbage til vores kanin, der stadig sidder i sit kanin-hul og ikke har lyst til at konfrontere sig med verden udenfor. Oppe i hullets indgang står en hund og gør øredøvende ned til det forskrækkede væsen. Og selvom hunden forsvinder så kryber den sammen og ryster. Men hov ... pludselig hører den en lyd - en meget usandsynlig lyd: lyden af en kanin der gnaver på en gulerod! Den farer op i fuld alarmberedskab og kigger rundt i hullet. Og rigtig nok, langt nede, ved en af forbindelsesgangene til næste hul sidder der en kanin og tygger mageligt på sin gulerod!

”Tja” siger den, ”jeg husker det godt – sidste år var jeg mindst lige så forskrækket og bange som du er nu... men ... imens har vi udbygget gangsystemet og lært at hundene sjældent graver sig længere ned. Desuden skal de følges med deres menneske, og det skal hjem og spise om lidt. Så – prøv at slappe af – i morgen graver vi en ekstra gang fra dit hul her.”

Det tager nok noget tid inden vores kanin falder ned, men historien er god, da den viser effektiv kommunikation med en, der er blevet kronisk stresset og overvældet af konstante trusler.

Så derfor:

1. For det første skal man have samme udgangspunkt – man skal kende til situationen. ”Greenwashing” duer ikke. Folk der er urolige for katastrofer tilgiver ingen salgsløgn. Og man skal kunne kommunikere denne viden uden at forskrække, men ved at **forstå**.
2. For det andet skal man have **erfaring** - erfaring med noget der bidrager til løsningen af truslen – og være god til det. Her handler det om tillid.
3. For det tredje skal man være del af et **netværk** og kunne skabe netværk, der er med til at afværge det, folk er bange for.

I de følgende artikler skriver jeg om det psykiske baggrundstæppe i klimakrisens tid i forhold til:

- kundekontakten
- strategiudvikling for virksomheden
- medarbejder inddragelse, medarbejderen som virksomhedens ambassadør
- virksomhedens resiliens (modstandsdygtighed) i akutte krisetider

### **Inspirationer:**

- Hvorfor kan vi ikke finde ud af at handle i tide? [Jørgen Steen Nielsen](#) - Information - 21. oktober 2015
- Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges- <http://apa.org/science/about/publications/climate-change.aspx>
- *The Madhouse Effect of climate denial* - *THE GUARDIAN*: A new book by Mann and Toles explores climate science and denial with clarity and humor
- Emotional Resiliency in the Era of Climate Change: A Clinician's Guide, by [Leslie Davenport](#) (Author), [Lise Van Susteren](#) (Foreword)