

4 typer: Sådan reagerer du på klimaforandringerne.dr.dk.25.12.17

Klimakrisen får mennesker til at reagere forskelligt. Se hvilken type du er - og få råd af en amerikansk miljøpsykolog, der peger på fire reaktionsmønstre.

Temperaturen stiger, det samme gør havene. Orkanerne bliver kraftigere. Tørke mere udbredt. Og hvis CO₂-forsuringen af havene fortsætter, sættes hele økosystemet under pres.

Der er med andre ord nok at være bekymret over med hensyn til de klimaforandringer, der er i gang.

Men der er stor forskel på, hvordan vi rent faktisk håndterer den bekymring.

Med hjælp fra den amerikanske miljøpsykolog Renee Lertzmann, der primært lever af at hjælpe organisationer med at engagere folk i klimaudfordringen, bringer DR Viden her en guide til fire typiske mentale reaktioner.

1. De overbeviste

Disse personer er helt overbeviste om klimakrisens omfang, og er så optaget af det, at de har svært ved at tænke på andet.

Det er typisk denne gruppe, der rykker mest på den personlige og politiske front. Og det er denne gruppe, der har størst risiko for at blive ramt af klimaangst- eller depression (Se nummer 2).

De overbeviste er typisk meget opsatte på at få andre med på vognen. De gør alt, hvad de kan, for at sprede det vigtige budskab, men har typisk meget lidt held med det. Folk vil ikke lytte. Det er der en god forklaring på, siger Renee Lertzmann:

- De overbeviste er selv nødt til at lytte – i stedet for det jeg kalder ”sig og sælg”. Der er en tendens for dem, der virkelig er inde i, hvad der foregår, til at tænke og sige at ”flere skal vide, hvad der sker”, siger hun.

- Og det er rigtigt, men hvis man bare siger det og skubber på med rå viden, så aktiverer det næsten altid folks forsvarsmekanismer og den del af hjernen, der går i kæmp, flygt, frys eller overgiv dig-mode. Og det er det modsatte af, hvad vi vil.

Rådet fra miljøpsykologen til de overbeviste: Brug spørgsmål, humor og hjælp de ikke-overbeviste på gled på deres banehalvdel.

Du kan f.eks. lægge ud med at sige, ”Jeg ved godt, at klimaforandring er det sidste, du har lyst til at tale om”, eller ”du ville sikkert gerne have, at klimaforandringer stoppede”. Bare sig det. Og så lyt.

2. De klimaangste

Har man for alvor accepteret, at klimakrisen er så stor, som klimaforskerne siger den er, så er vejen til angst og depression ikke lang.

For det kan synes både overvældende og uoverkommeligt, når man sætter sig ind i de fremtidsscenerier forskerne maler.

For nogle bliver der lagt en film ned over tilværelsen, således at næsten alle handlinger ses som direkte bidragende til den fremtidige katastrofe, samtidig med at fremtidsforestillinger om vand i gaden, hungersnød og civilisationssammenbrud ligger lige under den mentale overflade.

Og bare for lige at sætte tingene i perspektiv i forhold til os i Vesten, der indtil videre er sluppet nådigt fra klimakrisen, så har psykologer påvist, at de stigende temperaturer og den stigende fugtighed, der gør livsbetingelserne stadig sværere i bæltet omkring ækvator, i sig selv skaber flere tilfælde af depression.

Det beskrev Haris Majeed og Jonathan Lee fra Institute of Medical Sciences på Toronto University i en [kommentar i The Lancet](#) i juni i år.

Renee Lertzmann kender også til klimaangst – og har også en god måde at håndtere det på.

- Det kommer i cykluser for mig. Sådan et år som i år med skovbrandene her i Californien og de ødelæggende orkaner har det været særligt slemt. Men psykologien ved jo, hvordan man bedst behandler angst og depression. Man skal tale om det. Så find ligesindede og vend jeres tanker med hinanden.

3. De ubevidst afvisende

Noget, der især kan hidse ’De overbeviste’ op – og gøre ’De klimaangste’ endnu mere fortvivlede – er den meget store gruppe af mennesker verden over, som ikke har taget klimakrisens alvor til sig.

Det er de uengagerede – dem Renee Lertzmann hjælper organisationer med at fange. Og hun begynder altid med at slå en myte ihjel. Det er ikke fordi, folk ikke ved, at der er klimaforandring, og at det er stort problem. Det gør de. De ved bare ikke, hvad de skal gøre med deres viden i forhold til deres liv. De er i konflikt med sig selv.

- De oplever det, man kalder kognitiv dissonans, hvor der er ægte konflikt mellem værdier og følelser”, forklarer Lertzmann.

Et eksempel kan være, at man godt ved, at der er et stort CO2-aftryk forbundet med at flyve, men at man er nødt til at gøre det med arbejde eller familie. Og når man ikke har en direkte løsning ved hånden, så afviser man simpelthen ubevidst det svære.

Det er det, man med et ældre psykologisk udtryk kalder undertrykkelse – men Renee Lertzmann foretrækker afvisning.

Løsningen er igen at få denne gruppe på banen med deres egne tanker, spørgsmål og tvivl. Det hjælper ikke at skubbe på, lokke, snyde eller *nudge* - puffe til folk.

Man er nødt til "at arbejde med tidevandet, som miljøpsykologen siger:

- Og det siger jeg ikke for at være smart. Det siger jeg, fordi det virker – det har talrige undersøgelser vist.

4. Løsningscheerleaderne

En anden gruppe, der kan frustrere 'De overbeviste', er dem Renee Lertzmann kalder 'Løsningscheerleaderne. Det er dem, der møder enhver snak om klimakrisen med et svar a la, "Vi finder en løsning – det har vi mennesker altid gjort".

- Jeg møder tit den her tendens til at bevæge sig ind i tekno-løsnings-territoriet. Og min erfaring med det er, at det i sig selv er en forsvarsmekanisme, siger hun.

- Det er en måde at håndtere stress, angst og sårbarhed og den her virkelig svære oplevelse af, at man ikke ved, hvad der kommer til at ske, at man ikke har kontrol og er magtesløs – alt sammen noget som nok er det sværeste for hvilket som helst menneske at føle.

Det er dog ikke helt sort-hvidt, uddyber hun, for denne tilgang er også en meget stærk, vigtig og nødvendig side af den menneskelige natur.

Mennesket har en enorm kapacitet til at reparere, til at rette op, til at finde på og så videre. Og det har vi brug for. Det skal bare bruges offensivt, ikke defensivt:

- Ellers er det ikke sundt. Og man kan tydeligt mærke, når det er defensivt. Når tangedgangen er lig med en afvisning eller ligefrem et angreb på alt andet, så er det kontraproduktivt.

<https://www.dr.dk/nyheder/viden/klima/4-typer-saadan-reagerer-du-paa-klimaforandringerne>