

Når verden skal reddes

Hvad hindrer folk i at ændre adfærd og tænke klimarigtigt, når de køber ind, vasker tøj og bruger løs af elektriciteten på arbejdspladsen. Psykologers faglighed bruges for lidt, selv om klodens fremtid i høj grad burde trække på den.

Malaika Thomsen blev ansporet af sin dårlige samvittighed. I brusekabinen om morgenen, hvor hun brugte litervis af rent, varmt vand, der blev hældt direkte ned i afløbet. På børneværelset, når hun stillede dukker derind uden at vide, hvilke giftstoffer hendes børn blev udsat for, når de legede med dem.

- Jeg er opdraget med en stærk ressourcebevidsthed, fordi min mor var tanzanier, og da jeg fik mine børn, begyndte jeg at tænke meget over, hvad det var for en verden, de skulle vokse op i, og hvilke værdier jeg ønskede at give videre til dem. Jeg besluttede mig for, at det ikke kunne passe, at jeg skulle have dårlig samvittighed over at tage et varmt bad, og der faldt tøren, fortæller hun.

Malaika Thomsen er en af landets få psykologer, der arbejder professionelt med bæredygtig adfærd. I denne sammenhæng ud fra vinklen: Hvordan kan psykologi bidrage til at finde bæredygtige samfundsløsninger, der sikrer vores daglige behov.

- Jeg er stadig den eneste psykolog til stede, når jeg deltager i konferencer om bæredygtig omstilling. Men jeg oplever stor tørst efter psykologviden fra andre faggrupper, som har brug for at blive klogere på, hvad det er for psykologiske mekanismer og barrierer, der forhindrer folk i at ændre adfærd og tænke mere bæredygtigt, når de køber ind, vasker tøj og bruger løs af elektriciteten på arbejdspladsen.

En case: Under bruseren

For Malaika Thomsen er det intet mindre end vores arts overlevelse, der står på spil.

- Det videnskabelige samfund har gang på gang påpeget, at den sikre zone for biologisk livsudfoldelse er under alvorligt pres. Det problem skal løses så hurtigt som muligt.

- Jeg ser flere områder, hvor psykologien kan gøre en forskel. Først og fremmest skal vi bidrage til at ændre den kommunikation, der i dag bruges af myndigheder og medier til at forsøge at regulere menneskers adfærd.

- Hvis fx Miljøstyrelsen lancerer en oplysningskampagne med overskriften 'Du har hele dit liv taget bad i 20 minutter. Det skal du reducere til fem', vil den blive mødt med stor modstand. Det kan sammenlignes med en terapisesession. Hvis jeg definerer dig negativt i en terapeutisk sammenhæng, har du svært ved at ændre dig. Der forsværer du dig som menneske helt automatisk.

- Det samme fænomen ser jeg udspille sig på samfundsplan, når myndigheder og nyhedsmedier slår borgerne oven i hovedet for at gøre opmærksom på deres CO₂-skadelige bilkørsel, ferierejser og kødforbrug.

- Faktum er bare, at ingen har undersøgt, hvorfor så mange mennesker bruger lang tid på at bade. For forældre er det måske dagens eneste frirum fra skrigende børn og stressede kolleger, og for den gruppe ville en sådan adfærdsændring betyde en markant livsforringelse. Her kan psykologer bidrage med vigtig viden. Desuden har et varmt bad en masse afledte positive effekter, der ikke medregnes i CO₂-regnskaber.

- Et varmt bad øger serotonin-produktionen, giver øget velvære, skaber bedre humør hos den badende, der så bliver en bedre arbejdskraft den dag. De afledte menneskelige faktorer glemmer økonomer og ingeniører at indregne, når de skal beregne en handlings effekt på miljø og klima.

Spænder ben for omstillingen

Det store problem med traditionelle oplysningskampagner er ifølge Malaika Thomsen, at de beder folk om at ændre adfærd, uden at fremlægge bevis for, at handlingen gør en forskel. Her trykker skoen for alvor. Forskningen viser nemlig, at ændret forbrugrad-



BLÅ BOG

Malaika Thomsen er 36 år og psykolog fra 2011. Ud over sin private praksis i Næstved arbejder hun i konsulentvirksomheden HR7 som erhvervspsykolog med speciale i at fremme bæredygtig adfærd i virksomheder og organisationer.

Se mere på www.hr7.dk.

færd i praksis ikke har nogen nævneværdig effekt på det globale CO₂-regnskab. Vi tror som forbrugere, at vi køber bæredygtige produkter, men har ingen garanti for, at det rent faktisk er tilfældet.

- Såkaldt bæredygtigt producerede varer er ikke altid det, de udgiver sig for at være. Det skyldes, at der i dag ikke stilles krav til producenterne om at deklarerer så detaljeret, at forbrugerne på øjeblik kan læse sig til, om det, de putter i indkøbskurven, er bæredygtigt produceret.

Den manglende gennemsigtighed er endnu et eksempel på de mange sten på vejen, som politisk engagerede forbrugere snubler over i forsøget på at ændre adfærd.

- Mennesker er psykologisk set informationsvæsener, og vi bliver skøre i hovedet af at få forkerte informationer, fordi vi korregerer vores virkelighed ud fra de informationer, vi har rådighed. Samtidig er vi blevet meget mere bevidste om, at vi skader miljøet, uanset hvad vi gør. Blandt andet på grund af oplysningskampagnerne.

Fænomenet kaldes *øko-fatigue*, men Malaika Thomsen peger også på andre psykologiske faktorer, der i dag spænder ben for en bæredygtig omstilling af samfundsproduktionen.





Når verden skal reddes ...

> - Fx viser *rebound-effekten*, at hvis vi sparer penge på elregningen, bruger vi dem i stedet på en tur til Thailand.

Og så er der den såkaldte *moral licensing-effekt*, der også er med til at male det globale CO2- og miljøregnskab mere sort end grønt.

- Den handler om, at hvis jeg tager tre korte bade i træk, føler jeg, at jeg har gjort mig fortjent til at belønne mig selv med et langt, forklarer Malaika Thomsen.

Skolen, arbejdspladsen og hjemmet

Trods disse benspænd er hun alligevel ganske optimistisk på vegne af mennesket og dets overlevelse. Folk ændrer gerne adfærd, hvis de selv får ideen, fastslår hun. De skal blot have nogle reelle valgmuligheder, og de skal præsenteres for en mere nuanceret viden og nogle konkrete pejlemærker i stedet for den ene dommedagsprofeti efter den anden.

Løsningen er med andre ord ikke at frarøve mennesker muligheden for at tænde for den varme hane i brusekabinen. Malaika Thomsen mener, at den findes, der hvor mennesker er mest modtagelige overfor ny viden.

- Lige fra folkeskolen skal vi undervises i bæredygtig adfærd og produktion, og det skal fortsætte hele vejen ud på arbejdsmarkedet. Altså i situationer, hvor vi i forvejen har smøget ærmerne op og er indstillet på at lære nyt. Hvis børn undervises ti minutter hver dag i bæredygtighed i skolen, koster det ikke så meget af deres daglige opmærksomhed. Den er en mangelvare i dag og bliver mere og mere slidt på grund af det stigende informationspres. Den sidste bastion er derfor i hjemmet, siger Malaika Thomsen.

- I fritiden bliver vi bombarderet med alle mulige reklamer og andre ligegyldigheder, og der har vi konstant et informationsfilter oppe, som betyder, at vi ikke er villige til at ændre adfærd på samme måde som i skolen eller på arbejdspladsen. Menneskers opmærksomhed fungerer som en økonomi, og når der kun er begrænsede ressourcer til rådighed, bliver vi stressede af for mange input og mister lysten og overskuddet til at ændre adfærd.

En god gerning gør godt

Den gode nyhed er, at folk får det bedre af at gøre en positiv forskel for miljøet. Malaika Thomsen peger på stoleproducenten Herman Miller som eksempel.

- Virksomheden ændrede sin produktionsgang og hev frisk luft ind i produktionshallen og brugte bæredygtigt produceret varme. De producerede stole kan skilles af på to minutter, og delkomponenterne kan genbruges. Det viste sig, at en miljøpsykolog havde analyseret arbejdspladsen og fundet ud af, at produktiviteten steg markant, fordi arbejdsmiljøet var blevet forbedret, og fordi folk havde det bedre med, at de ikke svinede miljøet til, når de producerede stolene.

- Vi ved ikke hvorfor, men faktum er, at mennesker bliver tiltrukket af ved bæredygtighed. Der ligger endnu en opgave for psykologer at arbejde med, mener hun.

Omvendt er en stor hæmsko for den bæredygtige samfundsomstilling, at mennesker i sidste ende gør meget af det, de gør, per automatik.

- Neuropsykologien fortæller os for eksempel, at det kan være langt mere effektivt at flytte en skraldespand tre meter frem for at blive undervist i, hvorfor man bør bruge skraldespanden. Vaneændringer kan sagtens foregå på overfladen hos mennesker og i det fysiske rum frem for i dybden, hvor forandringsrefleksion finder sted. Den vekselvirkning er vigtig at forstå, og det har psykologer også blik for.

En anden vigtig rolle for psykologien er ifølge Malaika Thomsen at undersøge, hvordan folk trives bedst muligt i den kontekst, de befinder sig.

- Når en tænketank opstiller fremtidsscenerier for et mere bæredygtigt samfund, går de til økonomer, ingeniører og arkitekter. Men de glemmer at inddrage forestillinger om, hvordan fx hverdagen ser ud for fremtidens børnefamilier. Er familierne stressede om morgenen, oplever de en anden form for mentalt pres i løbet af et livsforløb, ændrer stressniveauet sig over et livsforløb, investerer samfundet i familiernes trivsel? Den slags spørgsmål stilles ikke, og i det hele taget tænkes det mentale sundhedsfelt overhovedet ikke ind i den slags fremtidsscenerier.

Her gemmer sig endnu et vigtigt job for psykologer, forudser Malaika Thomsen. ■

Henning Due, pressekonsulent
hed@dp.dk