

[LOG IND](#) [PRØV ZETLAND](#)

Denne artikel har vores medlem [Carolina Magdalene Maier](#) foræret dig.

Zetland er en digital avis, hvis mål er at vise sammenhænge i en verden, der savner netop dét.

Send en tanke til [Carolina Magdalene Maier](#) – det er medlemmerne, der gør det muligt for os at udkomme.

[Carolina Magdalene Maier](#) har givet dig gratis adgang til denne artikel.

[BLIV MEDLEM](#)



Hvorfor din hjerne er programmeret til at fortrænge denne klimahistorie, og hvad du kan gøre ved det

- 3. august 2017
- Klima, Energi & Ressourcer
- 11 bidrag
- 2606 interaktioner
- 13 min.

IKKE SE, IKKE ... Trusler om bål og brand hjælper ikke – for vi er hamrende gode til at ignorere dem. Alle illustrationer: Kasper Løftgaard / Zetland



MADS NYVOLD

Mads Nyvold fortæller om klodens klima- og ressourcekrise ved at undersøge det turbulente felt mellem realpolitiske muligheder, geopolitiske magtbalancer og visionære løsninger.

FØLG MADS

DEL ARTIKEL

DERFOR SKAL DU LÆSE DENNE ARTIKEL

De seneste årtier har åbenbart et besynderligt paradoks: Jo mere vi ved om de stigende temperaturer, jo mindre bekymrer vi os om dem, og jo mindre handler vi. Den norske psykolog og økonom Per Espen Stoknes har identificeret fem bagvedliggende årsager – og fem modsvar. Så ham har vi interviewet.

Okay, okay. Du og jeg ved det jo udmærket. Vi har hørt det tusind gange før.

Drop de røde bøffer, som er CO2-syndere, og smid kylling på grillen i stedet. Afbestil flyrejsen, og invitér familien med på cykelferie. Udskyd aftenens Netflix-stener, og gennemgå din bolig for utætheder og dårlig isolering.

Sådan kan du både få has på tre af hverdagens største klimaskurke, forbedre helbredet og spare penge.

Men vi orker det bare ofte ikke. Hvorfor?

Det er jo ikke, fordi der mangler interesse eller konkrete beviser for den globale opvarmning. De ildevarslenende, klimarelaterede nyheder tikker ind i en lind strøm.

Alligevel agerer de færreste for alvor. Apatien, nihilismen og håbløsheden breder sig. Hos forskerne. Hos politikerne. Hos dig og mig.

Bonusinfo. I en undersøgelse foretaget af Theresa Scavenius, forsker i klimapolitik ved Institut for Statskundskab på Københavns Universitet, svarede 91 procent af de adspurgte danskere, at de ønsker en livsstil, der tager hensyn til miljø og klima. Men kun 18 procent svarede, at de allerede lever så klimavenligt, som de ønsker.

Ifølge nordmanden Per Espen Stoknes er handlingslammelsen alt andet end overraskende.

Han er uddannet klinisk psykolog, har en ph.d. i økonomi og er direktør for Center for Green Growth ved Handelshøyskolen BI i Oslo. Og med et optimistisk toneleje, sorte briller og en velbalanceret ordstrøm minder han om en tillidsvækkende familielæge omkring de 50 år, der raskt stiller en diagnose og vækker tiltro til, at alt alligevel nok skal gå godt.

Jeg fanger ham på en telefonforbindelse, mens han er på vej ud af Oslo for at holde weekend. Tunellerne afbryder samtalen et par gange, men vi formår at gennemføre den alligevel.

Per Espen Stoknes har undersøgt vores forhold til den globale opvarmning grundigt. Han har gransket graden af bekymring over fænomenet, som den er kommet til udtryk i meningsundersøgelser, i hele 39 forskellige lande og helt tilbage fra 1989.

Et mærkværdigt, irrationelt mønster trådte frem.

Gennem de seneste to årtier har graden af bekymring for global opvarmning og mængden af videnskabelig dokumentation for fænomenet globalt set fulgt to modsatrettede kurver.

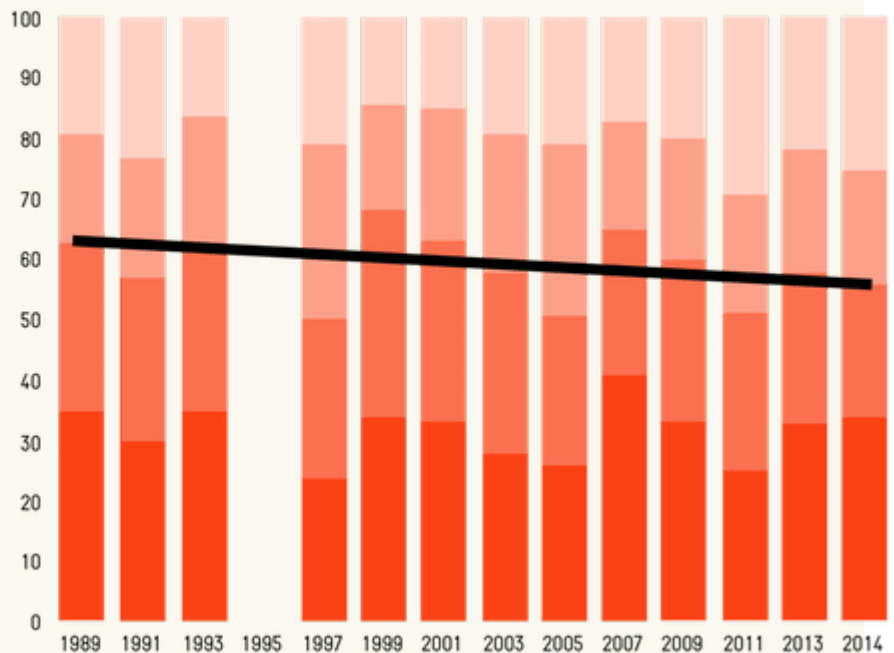
“Jo mere vi ved om global opvarmning, jo mere bestrider eller fornægter vi den viden,” siger Per Espen Stoknes.

Med undtagelse af Kina var mønstret særlig markant i de lande, der videnskabeligt rangeres højest – USA, England, Japan, Australien og Tyskland. Her er tvivl om, hvorvidt den globale opvarmning overhovedet findes, særligt udbredt.

USA

**“Hvor meget
bekymrer du dig om
drivhuseffekten
eller global
opvarmning?”**

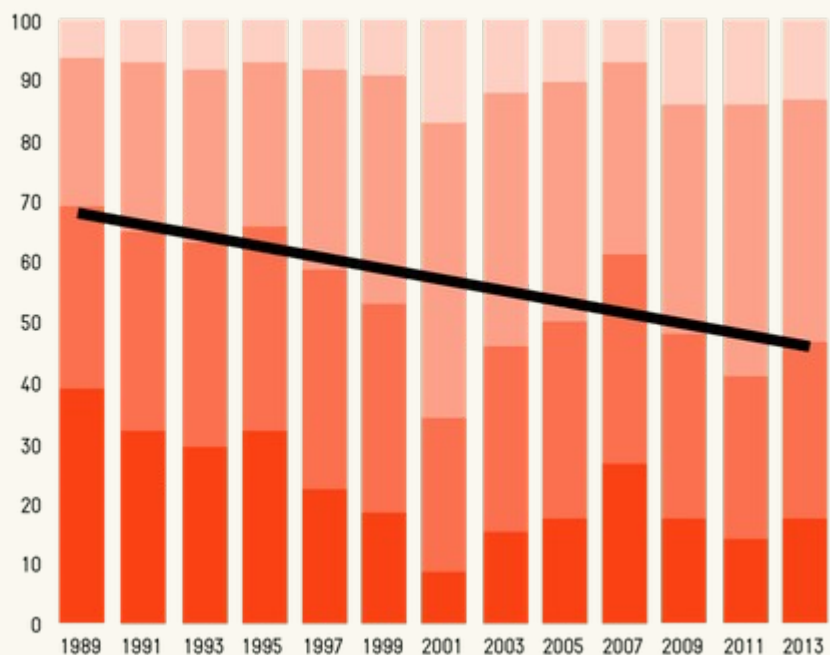
- Ikke bekymret/ingen holdning
- En smule
- Rimelig bekymret
- Meget bekymret



Norge

**“Hvor meget
bekymrer du dig om
drivhuseffekten
eller global
opvarmning?”**

- Ikke bekymret/ingen holdning
- En smule
- Rimelig bekymret
- Meget bekymret



I jagten på en forklaring dykkede Per Espen Stoknes ned i hundredvis af socialvidenskabelige studier. Resultatet blev bogen **What We Think About When We Try Not to Think About Global Warming* (2015).

Danmark indgik ikke i undersøgelsen, men generelt placerer vi klimaforandringer i toptre, når vi bliver bedt om at rangere forskellige trusler mod Danmark. Men selvom vi generelt er meget bekymrede, viser flere undersøgelser, at de færreste er villige til at ændre adfærd af dén grund og for eksempel spise mindre kød eller flyve mindre for klimaets skyld.

[Per Espen Stoknes har siden udgivelsen engageret sig i politik, idet han stiller op for Miljøpartiet De Grønne i Oslo til stortingsvalget 11. september 2017.](#)

I den seneste udgave af det årlige [Klimabarometer fra Analyse Danmark og Concito](#) angav knap ni ud af ti, at de betragtede de globale klimaforandringer som et alvorligt problem. Kun 42 procent oplyste dog, at de inden for de seneste tre år har gjort noget med det primære formål at reducere deres eget bidrag til den globale udledning af drivhusgasser. I [Information](#) kaldte administrerende direktør i Dansk Energi, Lars Aagaard, det for “bekymrende”, at danskerne åbenbart synes, at klimaudfordringen kommer for tæt på, når det handler om at gøre noget “inden for ligusterhækken”. Når Per Espen Stoknes på baggrund af sine studier skal forklare, hvorfor forbindelsen mellem viden og handling tilsyneladende er kortsluttet, når det kommer til klimaet, peger han på fem mentale barrierer. Altså psykiske forsvarsmekanismer, som træder i kraft for at beskytte selvet mod konventionel klimakommunikation – og derved bevirker, at der bliver laaangt fra bekymring til handling.

Barriererne har den norske psykolog og økonom døbt De fem D'er. De er navngivet på engelsk for at hjælpe hukommelsen, men vi oplister dem på denglish:

- Distance
- Doom (altså undergang)
- Dissonans
- Denial (altså benægtelse)
- iDentitet.

Ved at kende disse barrierer kan vi finde på løsninger, så vi ikke forfalder til håbløshed og opgiveness, men bliver engagerede, mener Stoknes. Derfor gennemgår vi dem lige lidt mere detaljeret.

1. Distance

“Hvis et problem virker langt væk både i tid og sted, er vores sind indrettet på den måde, at det automatisk ryger nedad på vores liste over ting, vi vil tage hånd om,” siger Per Espen Stoknes. Og den globale opvarmning er vitterlig et emne, der nemt bliver fjernet, kompliceret og abstrakt. Grundlæggende handler det om usynlige drivhusgasser, som vi og vores forfædre har sendt langt op over skyerne, hvor de nu fungerer som en ekstra (men usynlig) dyne, der forskubber klodens naturlige temperatur.

Læg dertil modeller og prognoser, som er svære rigtig at fatte og forholde sig til med deres alarmerende høje temperaturer i 2050 eller 2100. Det virker som oceaner af tid væk. Langt fra vores travle og drøn vigtige hverdag med mere presserende forhindringer. Det samme gælder de evindelige FN-klimatopmøder med askegrå konferencesale med bureaukrater, teknokrater og talende jakkesæt, der ser ud til at falde i søvn.

Ovenikøbet vil den kynisk-ironiske skæbne, at ulandene, som har afbrændt færrest fossile brændstoffer, tilfældigvis og på grund af geografiske forhold, er dem, som lige nu mærker de værste og mest synlige konsekvenser af, at de vestlige, rige, industrialiserede samfund har fået et økonomisk forspring takket være årtiers massiv afbrænding af den nemme, men forurenende energi fra kul, olie og gas. Nok gisper vores hjerter en anelse ved tv-billeder af sultende isbjørne i Arktis og oversvømmede landsbyer et eller andet sted i Afrika (eller er det Sydøstasien?), men det er stadig langt fra vores daglige trummerum.

Daniel Gilbert, professor i psykologi ved Harvard Universitet, fremhæver også distancebarrieren. Han pointerer, at fordi forandringerne sker så gradvist, normaliserer vores hjerne det, som ellers er en dødelig trussel. “Hjernens alarmcenter bliver ikke aktiveret, hvorfor vi efterlades i dyb søvn i en brændende seng,” skriver Daniel Gilbert i [Time](#).

Bonusinfo. Ingen bekymrer sig om klimaforandringer, før de bliver synlige, men da er det for sent at handle. Det er historisk enestående, for der har aldrig før været en usynlig politisk udfordring, skrev den britiske sociolog Anthony Giddens i sin bog om klimapolitik i 2009 og navngav fænomenet Giddens' paradoks.

2. Doom

Når medierne skriver om global opvarmning, fremstår fænomenet hovedsageligt som et abstrakt, uoverskueligt og drønkompliceret problem, en lurende apokalypse.

Se blot på den seneste tids mest omtalte nyheder:

- The Doomsday Vault i Svalbard – verdens sikreste dybfryser og den globale frøbank, der vogter over frø til vores vigtigste afgrøder i tilfælde af katastrofe eller klimaforandringer – skal ombygges, fordi varmerekorderne i Arktis gør has på permafrosten.
- En gruppe af verdens førende klimaforskere har opdaget, at vi har forregnet os. Vi har faktisk pumpet så meget CO₂ ud i atmosfæren, at vi kun har tre år tilbage til at reducere vores nuværende afbrændinger af kul, olie og gas markant. Ellers sendes kloden ud over et tippunkt og låses fast i et globalt hedeslag, hvor klimaaftalen fra Paris ikke spiller nogen reel rolle.
- Den mest læste artikel i magasinet New York Magazines snart 50 år lange historie blev i løbet af denne sommer en historie med overskriften “Den ubeboelige klode”. Her blotlagde journalisten David Wallace-Wells de ni værste videnskabeligt baserede konsekvenser af, at vi forsømmer at futte mindre olie, gas og kul af. “Det er, lover jeg, værre, end du tror,” indledte han.

Alle dommedagsscenerierne og hele katastrofe-grundfortællingen mindsker vores følsomhed og dræber vores engagement, mener Per Espen Stoknes. Derfor er han skeptisk over for historier som New York Magazines, selvom den har højnet kendskabet til global opvarmning.

“Ud fra mine undersøgelser er sådanne artikler præcist det modsatte af, hvad vi trænger til at få mere af,” erklærer han.

Læs i [The Guardian](#) om, hvordan bygherren bag den globale frøbank forsøger at hitte på en løsning, når permafrosten ingeniunde er så stabil som forventet.

Forskernes alarmopkald har hidtil ikke ført til noget hastetopmøde eller handling. Læs mere om studiet i [forskningsmagasinet Nature](#).

Find hele artiklen hos [New York Magazine](#).

3. Dissonans

Er du ligesom mig, træffer du formentlig hver dag valg, som unødigt øger dit CO₂-aftryk. Du ved det, men alligevel fortsætter du ufortrødent. Måske fordi det klimabelastende valg er billigere. Måske fordi det bare er nemmere. Måske fordi du overbeviser dig selv om, at “lille mig og mine valg og handlinger jo alligevel ikke rækker noget i det store billede”.

Ikke desto mindre nager den dårlige samvittighed, for dine handlinger er i konflikt med din viden. Fænomenet kaldes for kognitiv dissonans – det mentale ubehag, som opleves, når man i givne situationer ikke handler, som man ved, man burde.

Vi vælger typisk at dulme dissonansen med ubevidste forsvarsstrategier. Vi retfærdiggør måske vores valg ved at konstruere falske årsagssammenhænge såsom “nu spiser jeg kun kød hver anden dag, så må jeg godt flyve til New York i vinterferien”.

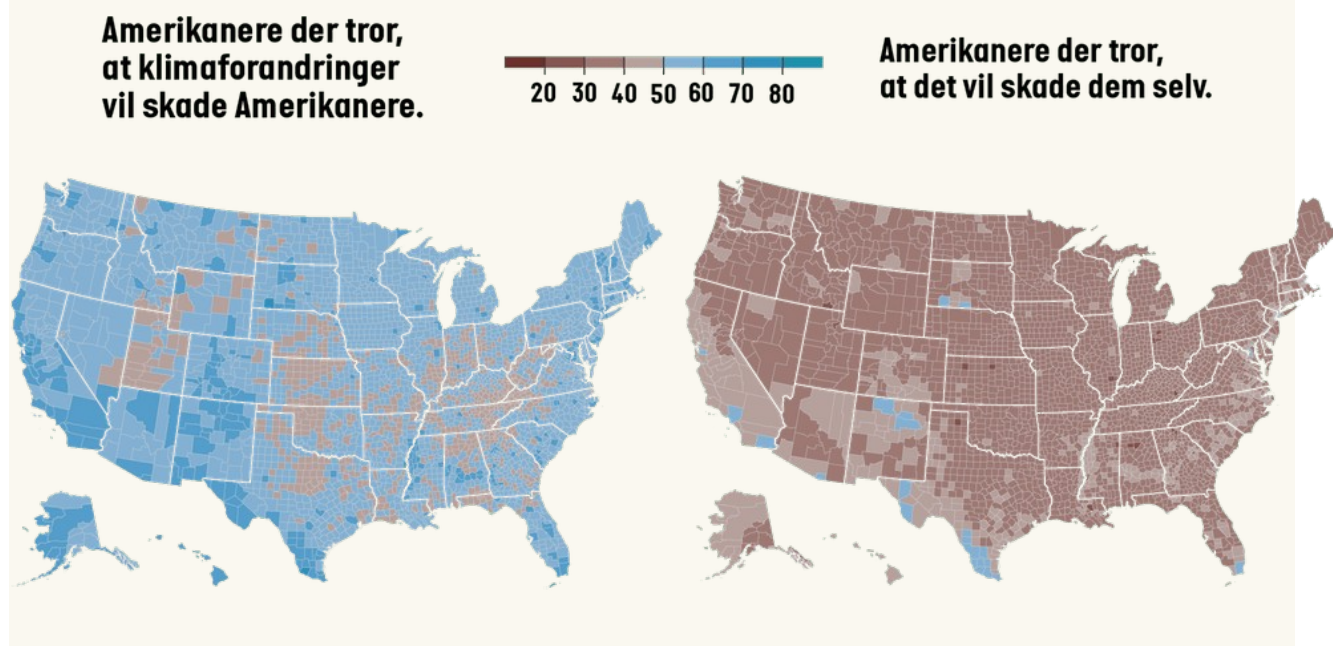
Eller også, og endnu vigtigere, pointerer Per Espen Stoknes, så begynder vi at så tvivl om den viden, der giver os dårlig samvittighed:

“Det er formentlig en af de væsentligste årsager til, at klimaskeptikere vinder frem til trods for den overvældende videnskabelige konsensus om den globale opvarmning.”

4. Denial

Den simpleste psykologiske forsvarsmekanisme er fortrængning. Tanken om, at vi skal dø, er noget nær uudholdelig, og endnu værre er tanken om, at vores børn eller nærmeste skal dø, og derfor skubber vi dem ofte fra os. På samme måde med global opvarmning (der jo netop rummer en trussel om, at der sker noget slemt med vores børn).

“Vi fornægter og fortrænger tanken om global opvarmning. Vi lever videre, som om vi ikke kender til det,” siger Per Espen Stoknes.



DET RAMMER NABOEN Klimaforandringerne er en trussel, men rammer ikke mig, svarer de amerikanske respondenter i denne undersøgelse fra Yale Climate Program. Der findes desværre ikke tilsvarende danske undersøgelser. Grafik: Bearbejdet efter Yale Climate Communications

5. Identitet

Ofte hænger vores livsstil i høj grad sammen med vores selvopfattelse, og hvis dele af vores livsstil bliver kritiseret – for eksempel en hang til saftige steaks eller flyrejser til Thailand – føler vi nemt, at selve vores personlighed står for skud.

Derfor indtager vi en mental forsvarsposition, hvor vi leder efter enhver tænkelig stump information, der kan anvendes til at bekræfte vores opfattelse af, at vores valg vitterligt er forsvarlige. At vi er i orden. Fordi det er jo vores identitet, som nu er truet.

Bonusinfo. Danskerne er jordens 23.-mest klimabelastende befolkning. På første-, anden- og tredjepladserne finder vi Luxemburg, Qatar og Australien. Kilde: Global Footprint Network

Med disse fem forsvarsmekanismer formår vores hjerner altså at skubbe klimaproblemerne – og ansvaret – fra sig.

Så hvad er modsvaret? Hvordan får vi de fem barrierer til at smuldre?

“Fem løsninger ligger ligefor,” siger Per Espen Stoknes.

1. Gør det lokalt og konkret

For at trænge igennem distancebarrieren bør vi forsøge at tænke på, hvad de stigende temperaturer betyder i en helt konkret lokal ramme.

Ofte fremkalder klimaforandringerne gener for vores helbred, for eksempel på grund af luftforurening. Det får os automatisk til at tænke over, hvad vi kan gøre for at forblive raske – og dermed kan vi faktisk komme til at gøre noget overordnet set godt for klimaet.

Tag eksempelvis elbiler. I mange lande (med undtagelse af Danmark) går salget fremad. En medvirkende faktor er, at folk er trætte af smog, hosten og hakken på grund af udstødningsgasser, der forkorter deres liv. Så køber de eksempelvis en Tesla for at gøre noget godt for nærmiljøet og lungerne. Men samtidig gør de rent faktisk noget lige så godt for atmosfæren ved at udlede mindre CO₂, fortæller Per Espen Stoknes.

“Vores helbred – eller i endnu højere grad vores børns helbred – er noget af det, der ligger os mest på sinde. Det er vedkommende, relevant lige nu og her og rummer et kæmpe potentiale i forbindelse med at reagere på klimaforandringer.” siger

Læs mere om, hvorfor antallet af elbiler herhjemme er bremset og ligefrem går tilbage i [denne Zetland-artikel](#).

2. Kassér katastrofen – vis muligheder og håb

Psykologiske studier har påvist, at det mest effektive, hvis man vil ans pore folk til handling, er en såkaldt positivitetsratio på tre til én. Det vil sige, at for hver trussel, som vi får kendskab til, skal vores hjerner helst også præsenteres for tre løsninger eller handlemuligheder.

Til sammenligning beskrev New York Magazines førnævnte klimakatastrofe-artikel ni trusler og én løsning. Som sådan er artiklen ret repræsentativ. Medieoptællinger viser, at undergangsvinklen på klimaet er massivt dominerende. Omkring 80 procent af de skrevne historier kan placeres i dén kategori.

Per Espen Stoknes glæder sig dog over, at undersøgelser inden for det seneste års tid har vist, at der er et skifte på vej. Særligt på grund af historier om Tesla og grundlæggeren Elon Musks grønne erhvervseventyr og artikler om, hvordan energi fra solceller i flere og flere lande trumfer kul. Det er historier, som åbner op for håb, muligheder og indblik i en ny tidsalder uden afhængighed af fossile brændstoffer.

Læs mere om mediedækningen af klimaet i [dette studie](#) fra Reuters Institute på Oxford University.

3. Gør det simpelt

Kognitiv dissonans – altså ubehaget og den dårlige samvittighed, som følger af uoverensstemmelse mellem overbevisninger og handlinger – er ifølge Per Espen Stoknes blandt de væsentligste årsager til, at vi fortrænger vores viden om global opvarmning og forbliver handlingslammede. Heldigvis kan tilbøjeligheden bekæmpes med godt design, som gør det klimavenlige valg til det nemmeste.

Når vi eksempelvis køber vores flybillet, kunne et CO₂-neutralt aflad være inkluderet i prisen, så man aktivt skulle tilvælge det forurenende alternativ. Når vi printer, kunne standardindstillingen være at anvende begge sider af papiret. Det lyder måske ikke af meget, men var det standard på alle kontorprintere i USA, ville CO₂-reduktionen svare til cirka 150.000 færre biler om året.

Læs mere om klimavenlige printerindstillinger og andre ‘green defaults’ i [Journal of Environmental Psychology](#).

4. Brug gruppepres

Når vi overbeviser os selv om, at vores individuelle valg og handlinger ikke rækker en tøddel, har vi i strengeste forstand ret. Men det er ikke ensbetydende med, at vores handlinger er ligegyldige.

Ifølge Per Espen Stoknes indikerer socialvidenskaben, at det, vi tænker og siger, ikke batter så meget i forhold til at påvirke andres holdninger og adfærd – men det gør derimod vores opførsel og handlinger.

“Derfor spiller alle individuelle valg en rolle. Ikke fordi du sparede kloden for seks kilo CO2 ved at foretage et grønt valg. Men fordi din handling bidrager til en social kædereaktion på andres normer og værdier. Dit valg kan resultere i strukturelle ændringer,” siger Per Espen Stoknes.

Det lyder muligvis vidtløftigt, men pointen er, at vi er flokdyr – det viser vores forbrugeradfærd gang på gang. Vi efteraber ganske enkelt vores nærmeste venner og naboer. Den mest sikre indikator på, hvorvidt folk smækker solceller op på taget, er således ikke deres alder, indkomst, uddannelsesniveau eller politiske overbevisning. Det er, hvorvidt nogen i nabolaget har været *first movers* og installeret solceller på deres matrikel.

Firmaer og organisationer, som presser på for den grønne omstilling, er allerede begyndt at udnytte denne sociale mekanisme. Eksempelvis Google, som i USA på deres korttjenester fremhæver husstande med solceller på taget og viser, præcist hvor mange penge huse uden solceller kunne spare ved at sætte nogen op.

Efteraber naboen dine grønne tiltag, eller er det omvendt? Læs mere i dette studie i [Journal of Economic Geography](#).

Læs Googles solstråle-historie hos [The Atlantic](#).

5. Fortæl om drømmen, ikke mareridt

Når vi står ansigt til ansigt med helvedesscenariet og dødsangsten, der forvolder fortrængning, gælder det om at sælge drømmen i stedet, siger Per Espen Stoknes.

“Martin Luther King sagde jo heller ikke ‘Jeg har et mareridt’. Han sagde, at han havde en drøm.” Og ifølge nordmanden har vi faktisk en troværdig drøm på lager: den grønne omstilling.

Visionen om, at vi reelt er på vej ind i et postindustrielt samfund og en ny økonomi, der ikke er indrettet efter fossile brændstoffer og begrænsede energiformer. At vi er på vej ind i en ny tidsalder,

ikke på grund af ressourcemangel eller nød, men fordi vi har hittet på en ny og bedre måde at udnytte og hamstre energi fra naturen på.

“Stenalderen sluttede jo ikke på grund af mangel på sten. Vores fossile samfund slutter heller ikke, fordi reservoirerne af olie, gas eller kul er udtømte – men fordi vedvarende energikilder er smartere. Drømmen om dén overgang bør vi understøtte og fortælle hyppigere for at speede processen op,” siger Per Espen Stoknes.

Z _

Bidrag til artiklen (11)

Vi tænker os om, før vi skriver. Tror du på værdien af grundighed?

Zetland findes kun på grund af vores medlemmer, og vi bliver heldigvis flere hele tiden. Hos os støtter du udviklingen af en stærkere offentlig samtale i Danmark (men du kan prøve os helt gratis).

– Lea Korsgaard, chefredaktør

FORTÆL MIG MERE

I dag læser vores medlemmer: