

Per Espen Stoknes



Klimapsykolog Per Espen Stoknes kommer syklende til kafeen der vi har avtalt å møtes, på Sjølyst i Oslo. Det er en nydelig høstdag så vi setter oss ute i solen. Per Espen kutter ned på kaffen om dagen, sier han, så det får bli en Rooibus-te og tranerbærscene.

Det er tydelig at dette er en engasjert mann. Innimellom sine reiser til USA, undervisning i Sveits og en bokutgivelse som står for døren, sitter han nå her og forteller ivrig om klimapsykologi og hvorfor det er viktig med god klimakommunikasjon. Fordi klimasaken blir kommunisert som en dommedagsprofeti, der alt kommer til å gå til helvete hvis vi fortsetter som vi gjør i dag, blir vi passive fremfor motivert til å gjøre noe. Klimasaken treffer ikke de triggerne man gjennom psykologien vet motiverer til handling.

Per Espen har med seg et utkast av boken sin og viser frem en graf som viser det såkalte klimaparadokset. Jo mer vitenskapelig kunnskap vi får om hvor omfattende og skadelige klimaendringene er, desto mindre bryr folk seg om klimasaken. Før visste vi ikke nok. Nå vet vi nok, men vi er likevel ikke særlig bekymret. Det er dette klimaparadokset Per Espen beskriver i boken sin, med 5 årsaker og 5 løsninger. “Og da bruker jeg psykologi hele veien”, forteller han.

Men før vi går nærmere inn på disse 5 årsakene og de tilhørende 5 løsningene:

“ Fordi klimasaken blir kommunisert som en dommedagsprofeti, der alt kommer til å gå til helvete hvis vi fortsetter som vi gjør i dag, blir vi passive fremfor motivert til å gjøre noe.

Hva er klimapsykologi?

Per Espen forklarer: “Klimapsykologi er å anvende psykologisk kunnskap på klimaproblemets sosiale, kulturelle og psykologiske aspekter; både helsekonsekvenser av klimaendringer, men særlig hvordan psykologi kan gjøre klimabudskapene handlingsskapende. En klimapsykolog arbeider som rådgiver for organisasjoner som driver med klimakommunikasjon, samt forsker på klimakommunikasjon og utforming av klimatiltak, for eksempel hvordan få mennesker til å velge mer klimavennlige produkter og mat”.

Fra individuell psykoterapi til organisasjonsrådgivning

Per Espen er utdannet psykolog ved Universitetet i Oslo. For ca 20 år siden valgte han å gå bort fra individuell psykoterapi og bli organisasjonsrådgiver. Istedenfor å jobbe “reparerende” med pasienter som har blitt syke, ønsket han å være med på å forme det systemet som gjør folk syke. Dette er et system som stort sett bygger på en snever økonomisk tenking, sier Per Espen. Som organisasjonsrådgiver var ønsket å gjøre organisasjonene mer visjonsdrevne, og rette fokus mot sosiale verdier, miljø og biologisk mangfold i tillegg til de finansielle verdiene. Dette krever endringer i strategi og regnskap, samt ledelse, sier han.

Jobben som klimapsykolog

“ Vi har med oss en sløsende holdning til energibruk fra det forrige århundret. Biler, for eksempel, er svært ineffektive

I dag er Per Espen førstelektor ved senter for klimastrategi ved Handelshøyskolen BI i Oslo. Der underviser han blant annet i Grønn vekst, som handler om ressurseffektivisering, fornybar og grønn systemdesign, noe som ifølge Per Espen er århundrets største forretningsmulighet. “Vi har med oss en sløsende holdning til energibruk fra det forrige århundret”, sier han. Biler, for eksempel, er svært ineffektive. Grønn vekst handler om å omdesigner produkter slik at de blir mest mulig energieffektive. Da velger du ikke et klimavennlig

produkt bare for å være snill og god, men rett og slett fordi det er smart og økonomisk lønnsomt, sier han.

Per Espen driver også konsulentfirmaet Stoknes Futures AS og er gründer av Foresight Norge AS, som drev med fremtidstenkning for store norske bedrifter, samt miljøelskapet Gasplas AS. Blant de mange organisasjonene han har jobbet som konsulent for er Statoil, Oljedirektoratet, Olje- og energidepartementet og Statkraft. Jobben som organisasjonskonsulent går ut på å hjelpe organisasjonene med å legge strategier for fremtiden, ved å lage fremtidsbilder av deres omgivelser. Dette syns han er givende arbeid, samtidig som det er frustrerende å se at det som regel har så liten langvarig effekt.

Fem grunner til at vi ikke bryr oss om klimasaken

Vi går over til det Per Espen er mest opptatt av om dagen: den nye boken hans. Den bygger på kunnskapen man har om sosialpsykologiske aspekter ved klimasaken. Per Espen snakker om fem barrierer som gjør at klimasaken ikke trigger oss.

1. Distance - det oppleves fjernt. Klimaeksperter i klimapanel langt unna snakker om isbjørner og smeltende isfjell langt borte. Det brukes abstrakte begrep som PPM og CO2-tonn og det snakkes om Bangladesh og øyer i Stillehavet. Det gir lav “locus of control”, vi får ikke følelsen av at det angår oss og at det er vårt ansvar å gjøre noe med, og heller ikke at vi *kan* gjøre noe med det.

“*Klimaeksperter i klimapanel langt unna snakker om isbjørner og smeltende isfjell langt borte*”

2. Doom går på den ovennevnte dommedagsprofetien. Vi får et fryktbudskap uten en løsning og uten mulighet til å handle. Fra psykologien vet vi at dette er dypest passiviserende og fører til unngåelsesatferd.

3. Dissonance handler om kognitiv dissonans, altså at holdningene våre tilpasses hvordan vi handler. “Vi har med oss en masse vaner som er avhengige av høyt CO2-utslipp. I tillegg er norske politikere opptatt av å bygge opp oljebransjen. Vi lever som om klimasaken ikke er så viktig, og da vil også holdningene våre tilpasses dette”, forklarer Per Espen.

4. Denial, eller benektelse, går på at når noen kritiserer meg for måten jeg lever på, blir jeg fristet til å benekte det hele. Da kan man alltid komme med bortforklaringsteorier som at klimasaken er noe venstresiden har diktet opp for å kunne øke skattene til folk. “Og den dårlige nyheten er at vi mennesker er veldig gode på benektelse”, sier Per Espen.

“*Da kan man alltid komme med bortforklaringsteorier som at klimasaken er noe venstresiden har diktet opp for å kunne øke skattene til folk*”

5. Identity, som er den siste av de fem D-ene, har jeg jukset litt med. Den kaller jeg iDentity”. Dette har med identitet og selvbegrepet å gjøre.

Det passerer mange biler der vi sitter, og Per Espen irriterer seg over bråket de lager. “Hvorfor kan ikke alle bilene være støysvake?”, spør han. “Det burde være sånn at på samme måte som man blir litt uglesett i dag hvis man sitter og røyker inne, så burde man bli uglesett hvis man kommer kjørende med en sånn eksplosjonsmotor”, sier Per Espen idet en diger BMW kjører forbi. “Han der derimot var en bra fyr, han kjører Tesla”, ler han når den neste bilen vi ser er en Tesla. Vi snakker om de tre B-ene; klimaverstingene Bil, Bolig og Biff. Det er her vi enkeltindivider kan gjøre en størst forskjell for å redusere utslipp, får jeg vite.

God klimakommunikasjon; løsninger på klimaparadokset

Så skal vi over til løsningene. De fem barrierene følges nemlig opp av fem løsninger på hvordan vi kan overkomme de ovennevnte barrierene. ”Jeg er veldig nysgjerrig på løsningene”, sier jeg, og Per Espen fortsetter.

“*Hvis vi vet at naboen sparer strøm, vil også vi gjøre det*”

Den første løsningen går på å bruke kraften i **sosiale nettverk**. Fra psykologien vet vi at sosial sammenligning og lokal gruppetilhørighet i stor grad påvirker både våre handlinger og holdninger. Hvis vi vet at naboen sparer strøm, vil også vi gjøre det. Det finnes en rekke studier på nettopp dette, forklarer Per Espen. Styrken er at da oppleves ikke klimaproblematikken fjern lenger.

Per Espen er også opptatt av at klimasaken trenger **nye innramminger**. Ulike innramminger snakker til litt forskjellige grupper i befolkningen. Én av innrammingene er en helseinnramming. Folk er opptatt av helse, og god klimapolitikk er også god helsepolitikk. For eksempel er sykling bra for begge deler. Her er det viktig med budbringere man kan identifisere seg med.

Litt parallelt nevner Per Espen løsningen **nye fortellinger**.

Denne løsningen er et alternativ til den gammeldagse

dommedagsprofetien. Vi trenger en beskrivelse av hvordan vi ønsker at samfunnet skal se ut. I stedet for å si hva vi ikke bør gjøre, må vi lage nye bilder av hva vi bør gjøre og hvordan et klimavennlig samfunn ser ut. Per Espen refererer til Martin Luther King og “I have a dream”. Han sa ikke “I have a nightmare”. Et eksempel på en slik ny fortelling er en fortelling om at naturen er større enn mennesket og at vi er helt avhengige av det naturen gir oss. En beskrivelse av et samfunn med både høy livskvalitet og lave utslipp.

“*Martin Luther King sa ikke
“I have a nightmare”*”

En annen løsning er det vi kaller **nudging**, fortsetter Per Espen. Nudging går på atferdsøkonomi og økonomisk psykologi, hvor det går på å tilrettelegge beslutninger slik at det blir lett å velge det som er riktig for klima. Nudging kan ha stor effekt. Hadde man endret standardinnstillingene på alle printere i USA til dobbeltsidig print, ville man spart utslipp tilsvarende 150 000 biler per år.

“*Hadde man endret
standardinnstillingene på
alle printere i USA til
dobbeltsidig print, ville man
spart utslipp tilsvarende
150 000 biler per år*”

Den siste løsningen heter **nye signaler**. Denne løsningen baserer seg på det vi vet fra psykologien om at feedback er viktig for motivasjon og læring. Vi trenger tall og indikatorer som viser at vi er i ferd med å bevege oss i riktig retning. Dette vil gi oss informasjon av hva som fungerer og motivasjon til å fortsette.

Avslutningsvis er Per Espen opptatt av at vi ikke skal gå rundt å ha dårlig samvittighet fordi vi bor i et gammelt hus som lekker energi, for eksempel. Denne individuelle

skyldfølelsen eller oppgittheten blir man bare passiv av. Det klimapsykologien handler om er at vi sammen finner nye måter å handle på, særlig i organisasjoner eller større grupper.

Av Irmelin Møystad Bjørnland
Publisert 19.10.14

[Trykk her](#) for flere intervjuer med ferdig utdannede psykologer!

Kommende arrangementer

Fant ingen arrangementer.

Kategorier

Fagdag erfaringer

Informasjon

Fagdag

Nyheter

Psykolosjen på Twitter

Her kommer Tweets

Tilbakemeldinger?

Losjen vil gjerne høre fra deg hvis du er fornøyd, misfornøyd eller har forslag til noe vi kan arrangere - send oss en mail på [psykolosjen@gmail.com!](mailto:psykolosjen@gmail.com)

Følg oss:



Kontaktinfo & kontaktskjema

Login for styremedlemmer