

## **Omställning - av oss själva**

Susanne Hedman, Amanda Huss

Utgångsläget är att vi är på väg att förstöra livsvillkoren på jorden. Vi behöver sätta klimathotet och andra globala ekologiska kriser som absolut främsta prioritet. Men det gör vi inte, vad beror det på? Några av orsakerna utifrån en psykologisk synvinkel är:

- De globala miljöproblemen för abstrakta, vår medfödda förmåga att agera då något hotar oss aktiveras inte.
- Försvarsmekanismer, vi avskärmar oss genom att stänga av, förtränga mm.
- Vår överkonsumtion och ohållbara livsstil kan liknas vid beroende/missbruk
- Normalisering, alla ovanstående faktorer förstärks av att det är kollektiva psykiska försvarsmekanismer, de allra flesta runtomkring oss delar vårt destruktiva beteende, och på det sättet blir det normaliserat.

Hur kan vi påverka människor till att tänka om och ändra sitt beteende?

- Räcker inte med informationskampanjer, har mycket liten effekt både på människors attityder och beteende.
- Värderingar, etik och moral viktigt
- Sociala normer och gruppsytryck får människor att ändra sitt beteende.
- Politiska beslut är effektivt sätt att ändra människors beteende, och därigenom också våra attityder.

Men hur får vi tillräckligt många människor att ändra sitt beteende så att det uppstår nya sociala normer? Och hur ska det bli så många som vill ha en förändring så att en opinion tvingar politikerna att stifta lagar och införa styrmedel?

Många menar att svaret är att vi behöver gå ett steg vidare, eller djupare. En person som länge har funderat på de här frågorna är Joanna Macy. Hon är ekofilosof och förgrundsgestalt i den djupekologiska rörelsen. Doktorerat i systemteori, buddhist och fredsaktivist sedan 1970-talet.

### **Joanna Macys tankemodell: "the work that reconnects"**

#### **Tre berättelser/världsbilder/krafter i vår tid som existerar parallellt**

- Business as Usual - vi kan fortsätta som vanligt, farhågorna är överdrivna
- The Great Unraveling - avslöjandet: business as usual håller inte, alarm om en rad kriser
- The Great Turning - lika stor förändring av samhället som industriella revolutionen, händer redan, 2 miljoner NGOs globalt som jobbar för social, miljömässig och ekonomisk hållbarhet.

#### **The Great Turning - tre lika viktiga delar att ägna oss åt**

Holding Actions - inte göra mer skada, bevara det som finns kvar

Life-sustaining systems and practices - bygga nya mer hållbara system

Shift in consciousness - skifte i oss själva och i världssyn.

Hennes sätt att arbeta med "shift in consciousness" är att göra det i fyra steg:

- **Coming from gratitude:** Istället för att börja med problembilden, börja med drivkraften för det vi vill bevara; det positiva, kärleken och förundran; från det lilla i vår vardag till myllret av liv på den här planeten. Öppnar upp hjärtat och kontakten med oss själva och allt runt omkring oss. Motvikt mot konsumismen: att se det vi har, istället för att ständigt känna brist.

Vara i naturen, prata om tacksamhet.

- **Honoring our pain for the world:** Se sanningen om världens tillstånd i vitögat. Vi behöver komma i kontakt med de känslor vi har inför att jorden, dvs vår livsmiljö håller på att förstöras. Ofta är det rädsla som hindrar oss från att göra det; tron att vi inte kan hantera de känslor av sorg, rädsla, oro, ilska, maktlöshet etc som kan komma fram. Om vi tillåter oss att känna och uttrycka dessa känslor, kan vi komma i kontakt med underliggande känslor av hopp, gemenskap, samhörighet etc som utgör en stabil grund till att vilja göra någonting för världen.

- **Seeing with new eyes:** Kan vi se de kriser och möjligheter vi står inför idag tydligare genom att titta på den utifrån olika perspektiv? Utifrån ett historiskt eller framtidsperspektiv, ta olika roller (exv. djur) osv. Hur har vi egentligen hamnat här – identifiera ogranskade antaganden, "sanningar" i vårt samhälle och våra liv som kanske är outtalade/omedvetna. Det fina med att det är vi människor som skapat miljökriserna är att det också är vi som kan göra något åt dem.

- **Going forth:** Hitta vår egen vision, vår egen uppgift, vad jag själv vill bidra med. Se till att ha tillgång till support och stöd. Samarbeta! Bredda vår definition av vad det är att vara aktivist. Hitta glädjen i det vi gör. Akta oss för att bli utbrända. Inse att det inte handlar om att vara optimist eller pessimist utan att ta ett steg varje dag mot min vision ("active hope").