



Csizmadia
Máté

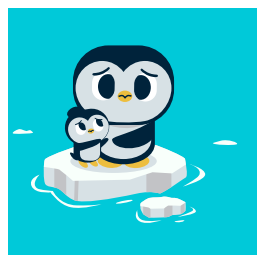
ÉLET A KLÍMA- SZORONGÁS ÁRNYÉKÁBAN

A SZORONGÁS ALAPVETŐEN EGY HASZNOS FOLYAMAT, AMELY A TÚLÉLÉST SZOLGÁLJA. EGY JÖVŐRE IRÁNYULÓ FÉLELEM, AMELY SEGÍT FELKÉSZÜLNI A CSELEKVÉSRE, VÉDEKEZÉSRE, TÁMADÁSRA, MENEKÜLÉSRE.



Híába van tele a sajtó a közelgő klímakatasztrófa képeivel, hiába sorolják a számokat, hiába figyelmeztetnek napjában többször, hogy élünk fenntarthatóbban, úgy tűnik, mintha semmi sem változna. A klímaválság már több mint harminc éve ismert probléma. Az okok és megoldások jó része is. A harminc év alatt, sokszor úgy tűnik, nemhogy közelebb, hanem inkább távolabb kerültünk a megoldástól. Több generáció is felnőtt már, akik csak azt hallották, hogy a bolygó melegszik, ha így folytatjuk, jön az apokalipszis. És nemcsak a pletykalapok, hanem a tudomány is ezt mondja. Mégis élünk ugyanúgy tovább. Akkor nincs probléma? Ha van, miért nem történik valami? Lehet, hogy feleslegesen szorongunk? Mi lehet a megoldás?

AKKOR NINCS PROBLÉMA?



Van probléma. A felmelegedés ma már tudományos tény, és az is, hogy ezt emberi tevékenység okozza. Az egyre bővülő, gyorsuló termelés-fogyasztás során üvegházhatású gázok kerülnek a légkörbe, jelenleg mintegy 51 milliárd tonna

évente. Nyilván kerül is ki onnan, de nem elég. Bill Gates hasonlatával élve: a légkör, akár egy kád, folyamatosan telítődik, ezért nem elég a csökkentés, hanem a nulla kibocsátást kell megcélozni. Ha ez sikerül, még akkor sem lehetünk teljesen nyugodtak, hiszen a felhalmozódott széndioxid még egy darabig tovább melegíti a légkört. Magyarul: úgy kell húsbavágó kérdésekről döntést hozni a jelenben, hogy az eredmény még jó sokáig nem fog látszani. Mi lesz, ha nem sikerül?

Azt, hogy hogyan fog kinézni a klíma-apokalipszis, a katasztrófafilmekből és a szenzációhajhász újságcikkekből nehéz kihámozni. Ha össze kellene foglalom, akkor azt mondanám, hogy a felmelegedés következtében megsza- porodnak a szélsőséges időjárási jelenségek. Mint például extrém aszályok, hóhullámok, egyenlőtlen csapadékeloszlás, természeti katasztrófák, viharok, erdőtüzek stb. Ezek rontani fogják a mezőgazdasági termelés hatékonyságát, ami ellátási problémákhoz, az éhínség növekedéséhez vezethet. A szélsőséges időjárási események és természeti katasztrófák elpusztíthatnak minket, illetve a körülöttünk lévő természeti és mesterséges környezetet is. Utóbbiba ugyanúgy beletartoznak a lakóházaink, kórházaink, infrastruktúránk, mint a műemlékeink. A csökkenő élelmiszer, a csökkenő erőforrások, a növekvő egyenlőtlenség,

illetve a sorozatos katasztrófák megnövelhetik a konfliktusok számát. Nagyjából ez az, amit sejteni lehet. De annyira összetett a kérdés, hogy nagyon nehéz megjósolni a hatását. A teljes összeomlás ugyanúgy az asztalon van, mint a valamiféle alkalmazkodás esélye.

MIÉRT NEM TÖRTÉNIK VALAMI?



Történik, csak nem elég, aminek legalább két fontos oka van. Először is még nem tudjuk mindenre a megoldást. Ha csak a mostani berendezkedést szeretnénk fenntartani, még arra sincs megfelelő technológia. A megújulókat csak részben tudták átvenni a fosszilis energiaforrások szerepét. Továbbá van egy csomó tevékenységünk, ahol nem sikerült még az innovációs átörös. Például a széndioxid-mentes beton gyártása vagy a metánmentes szarvasmarha kitenyésztése. A műanyagok kiváltásáról már nem is beszélve.

Másodszor óriási szakadék tátong a szándékaink és a viselkedésünk között, ami pszichológiai jellemzőinkből fakad. Legalább háromból:

■ PERCEPCIÓS PROBLÉMA

Az elménk a közvetlen problémák megoldására szelektálódott. Azzal tudunk kezdeni valamit, ami itt és most – vagy legalábbis a nem túl távoli jövőben – kézzelfoghatóan fenyeget minket. A sokszor messzi és megfoghatatlan klímaváltozás nem ilyen. Sokunknak túlságosan absztrakt ahhoz, hogy tömegével foglalkozunk vele. Gyereknevelési problémák, lakhatási problémák, egészségügyi problémák, a státuszunk javítása, a különböző élvezetek, az élet mindennapi dolgai ezért gyakran beelőzik a környezetvédelmet.

■ VESZTESÉGKERÜLÉS

Evolúciós múltunkból eredően az embert jellemzi egyfajta veszteség-averzió. Jobban fáj ezer forint elvesztése, mint amennyire örülünk ugyanazon ezres megnyerésének. Ráadásul hajlamosak vagyunk a jövő nyereségeinek és veszteségeinek a leértékelésére. Szinte összeegyeztethetetlen a gondolkodásunkkal, hogy

valami jövőbeni, absztrakt, megfoghatatlan dolog miatt veszteségeket szenvedjünk el már itt a jelenben.

■ KOMPENZÁLÁS

Hiába találunk ki egyre hatékonyabb technológiákat, nem kevesebb lesz a kibocsátásunk, hanem több. Nemcsak azért, mert mi vagyunk egyre többen, hanem mert egyre számosabbak vágyaink is. És ha sikerül is valahol csökkentést elérnünk, máshol visszakompenzálunk. Egy-egy dolog megtételére még hajlandóak vagyunk, például szelektív hulladékgyűjtés, kevesebb marhahús vagy épp biciklizés, de egyszerre többre nem. Egylépéses megoldásokban gondolkodunk. A teljes újratervezés nem igazán megy.

FELESLEGESEN SZORONGUNK?



A Pew Research felmérése szerint Észak-Amerikában, Európában és az ázsiai-csendes-óceáni térségben a lakosság 72 százaléka aggódik a klímaváltozás személyes hatásai miatt. Egy másik, tíz-

ezer 16 és 25 év közötti fiatal körében végzett kutatás pedig azt mutatta, hogy 84 százalékuk legalább közepesen aggódott, de több mint 50 százalék volt azok aránya is, akik szomorúnak, szorongónak, dühösnek, erőtlennek, tehetetlennek és bűnösnek érezték magukat.

A szorongás alapvetően egy hasznos folyamat, amely a túlélést szolgálja. Egy jövőre irányuló félelem, amely segít felkészülni a cselekvésre, védekezésre, támadásra, menekülésre. A klímaszorongás inkább egy hívószó. Van benne büntudat a pazarlás miatt, félelem a jövőtől, gyász a pusztulás miatt, vagy poszttraumás stressz a katasztrófa után. Számos érzelmi reakció testesül meg benne, amelyek szintén segíthetik a környezetbarát viselkedést, amennyiben konstruktív egyéni, illetve társadalmi cselekedetekbe csatornázódnak. Tehát nem megszabadulni kell tőle, hanem felhasználni. Persze ez a szorongás súlyosságától is függ. A szélsőséges szorongás bénító lehet. Olyan érzelmi instabilitáshoz vezethet, amely megakadályozza a hatékony cselekvést. Továbbá járhat fizikai tünetekkel, fáradtsággal, nyugtalan-

sággal, ingerlékenységgel vagy alvászavarral. Ilyenkor mindenképp érdemes szakember segítségét kérni. Arról, hogy mit lehet vele kezdeni, még a pszichológiában is megoszlanak a vélemények. Van, aki szerint, ha a kliens klímaszorongással jön, akkor klímaszorongással kell foglalkozni. Mások arra hajlanak, hogy egyéb egzisztenciális krízisek manifesztálódnak klímaszorongásként, ergo azokkal kell dolgozni. Az tény, hogy az érintettek egy része nem csak a klímaválság miatt szorong, és az is tény, hogy a korra jellemző félelmek megjelenhetnek a kliensek beszámolóiban. Nem beszélve a már jól azonosított csoportokról, akik szó szerint a bőrükön érzik a katasztrófát. Inuitok, gazdálkodók, klímakutatók stb. A probléma tehát még a pszichológia részéről is emésztgetésre szorul. Két dolgot azonban leszögezhetünk:

- Az első, hogy a globális felmelegedés súlyosbodásával gyakoribbak lesznek a szélsőséges időjárási jelenségek, a természeti katasztrófák, a természet pusztulása, sőt akár a konfliktusok is. Így minden bizonnyal számítani lehet a szorongás fokozódására.
- A második, hogy a szorongás nem felesleges. Kezelhető mértékben segítheti a megküzdést. A kutatások szerint a környezet iránt érzett aggodalom motiválhat cselekvésre. Ehhez persze arra is szükség van, hogy konstruktív egyéni, illetve társadalmi cselekedetekkel történjen ez. Ellenkező esetben a helyzet még tovább romlik, és átadja helyét a tagadásnak vagy az apátiának.

MI LEHET A MEGOLDÁS?

■ TÁJÉKOZÓDNI A PROBLÉMÁRÓL

A környezetbarát cselekedetektől ma már legalább akkora a választék, mint farmerből. Nem is meglepő, hiszen majd minden cselekedetünk rendelkezik valamilyen ökológiai lábnyommal, és még ugyanazon cselekedetek is lehetnek károsak és kevésbé károsak attól függően, hogy ki, hogyan csinálja. Például nem mindegy, hogy valaki brazil vagy európai marhahúst eszik-e.

A tartási körülmények akár többszörös kibocsátási különbségekkel is járhatnak. Az sem mindegy, hogy valaki eszik-e húst vagy nem. A húsalapú táplálkozás jelen tudásunk szerint magasabb üvegházhatású gázkibocsátással jár, mint a növényi alapú. Azonban nem mindegy, hogy mikor eszik valaki zöldséget, gyümölcsöt. Míg egy szezonális alma üvegházhatású gázkibocsátása 10 g, addig egy messziről szállított, hűtőházban tárolt almáé akár a tizenötszöröse is lehet. De ott van még a divat, az utazás vagy a háztartási energia fogyasztása. Mind-mind olyan terület, ahol bőven létezik a megszokottól zölddebb alternatíva. Csak mi nem ismerjük, vagy rosszul tudjuk, amit tudunk róla. Az idén júliusban megjelent Eurobarométer jelentés szerint az uniós állampolgárok 75 százaléka első helyen a hulladékok szelektálását említi, mikor arról kérdezik őket, hogy mivel harcolnak a klímaváltozás ellen. Azonban, ha megnézzük mondjuk a Paul Hawken amerikai környezetvédő által összeállított Drawdown projekt megoldás-listáját, azt látjuk, hogy az újrahasznosítás még az első 25-ben sincs benne. Az első helyen az élelmiszerhulladék csökkentése áll. Az aggodalom megszelídítésének első lépése tehát, ha az ember jobban megismeri a problémát, és tájékozódik a megoldási lehetőségekről.

Ugyanakkor ma már nem az információhiány a legnagyobb problémánk, hanem a megfelelő információ kiválasztása és értelmezése. Az pedig, hogy mit választunk ki és hogyan értelmezzük, erősen függ előzetes meggyőződéseinktől, szokásainktól, identitásunktól és a társainktól. Sokáig az volt az álláspont, hogy több oktatással, tudással a helyzet javítható. Nem kell más, csak még több kiművelt emberfő. Az oktatás természetesen fontos, ugyanakkor kétélű fegyver is. Már ami a klímaváltozást illeti... A Yale Egyetem pszichológusai egy kutatásban arra keresték a választ, hogy az, aki nagyobb természettudományos műveltséggel és/vagy jobb matematikai képességekkel rendelkezik, jobban aggódik-e a klímaváltozás miatt. Eredményeik azt mutatták, hogy nem. Sőt, kismértékben még csökkent is a kockázat érzékelése. Ráadásul még az is kiderült, hogy a természettudományos műveltség emelkedésével a kulturális polarizáció is növekedett. Ez arra vezette a kutatókat, hogy a klímaváltozást terhelő megosztottság nem a tudással, hanem sokkal inkább az érdekkonfliktusokkal lehet összefüggésben. Aki műveltebb, okosabb, jobb érve-

ket tud felhozni érdekei, identitása igazolására. Tehát egyik oldalról fontos a tudás, másik oldalról pedig megfelelő értékekre lenne szükség, amelyek a megoldás felé rendezik az információinkat. A jelenlegi információs kavalkád legtöbbször mazsolázgatásra, illetve a világnézetünk aládúcolgatására alkalmas.

■ ÚJ RUTINOK KIALAKÍTÁSA

A klímaválság nem egyik napról a másikra keletkezett. Hosszú évek kitartó termelése, reklámozása, fogyasztása, személtelése, félrenézése kellett hozzá. Ráadásul tömegével. Ezért a kampányszerű klímavédelemnek körülbelül olyan eredményei várhatóak, mint a kampányszerű fogyókúrának. Még azt is visszahízzuk, amit le sem adtunk. A jelenség több néven is ismert a pszichológiában. Az egyik például a morális önengedélyezés. Az a pszichológiai jelenség, amikor egy jócselekedetért cserébe engedélyezünk magunknak egy rosszat is. Jesse Catlin és Yitong Wang marketingkutatók kísérletében azok, akiknek szelektív kuka állt rendelkezésükre, majd háromszor annyi papírt használtak el, mint akiknek nem volt lehetőségük szelektíven gyűjteni. Más kutatások szerint pedig azok, akik energiahatékony izzókat használtak, hosszabb ideig égették a villanyt,

sőt a „zöldített” otthonok számlája sokszor egy jottányit sem csökken – pont az önengedélyezés miatt. Ez a jelenség lehet az egyik oka a fentebb is hivatkozott szándék-viselkedés szakadéknak, azaz annak, hogy hiába nő a környezettudatosság, a cselekedetek ezt nem követik. Még azoknál sem, akik tényleg szeretnék. Mi lehetne a megoldás?

Az egyik út az lenne, ha a környezetbarát cselekedeteket nem a kampányszerűség jellemezné. Az emberi viselkedést elemezve egyre bizonyosabb, hogy jelentős szerep hárul a rutinokra, automatizmusokra az élet minden területén, így a környezetvédelemben is. Ennek ellenére egy kutatás szerint a terület nagyon elhanyagolt. A környezetbarát magatartásról szóló publikációknak csupán 3 százaléka foglalkozott a szokásokkal. Holott a mindennapi rutinok megváltoztatása akár 30 százalékos csökkentést is hozhatna a lakosság üvegházhatású gáz kibocsátásában. A rutinok miatt fűtjük melegebbre a lakást, mosunk magasabb hőfokon, járunk autóval, ha kell, ha nem, és a táplálkozásunkban is óriási szerepük van. Kézenfekvő, hogy változtassunk rajtuk. De hogyan?

A szokások egyéni megváltoztatásának már léteznek a pszichológia által is elismert módszerei. Például a jelzésfigyelés, a lehetőség-ablakok, a mentális kontraszt vagy a végrehajtási

**A KAMPÁNYSZERŰ KLÍMA-
VÉDELEMNEK KÖRÜLBELÜL
OLYAN EREDMÉNYEI VÁR-
HATÓAK, MINT A KAMPÁNY-
SZERŰ FOGYÓKÚRÁNAK.
MÉG AZT IS VISSZAHÍZZUK,
AMIT LE SEM ADTUNK.**

tervek alkalmazása. De a társadalom szintjén is számos eszköz áll rendelkezésünkre. A szokások kialakulásában ugyanis rendkívüli szerepe van a viselkedések kontextusának – ez pedig lehet bármi a körülöttünk lévő világból (és a bennünk lévőből is). A több járda növeli a gyaloglás valószínűségét, a több bicikliút, céges zuhanyzó és elérhető bringa pedig a biciklizés arányát. A tömegközlekedés kedvezményes jegyekkel való ösztönzésére élőben láthatunk kísérletet Bécsben, ahol épp „klímajegyekkel” (olcsó bérlettel) próbálkoznak. De a növényi táplálkozás is fokozható a kontextusok módosításával. Például a céges menzán ha az van szemmagaságban, akkor abból fogy több. Összességében a már régóta működő eladásösztönzési tapasztalatokat kellene felhasználnunk ellenkező előjellel vagy más tartalommal.

Csizmadia Máté

– pszichológus,
agrárközgazdász,
a Zöld Pszichológia
Blog szerzője.
A Mezőgazdasági
Szövetkezők és
Termelők Országos
Szövetségének
foglalkoztatási
szakértője,
a COPA-GEOPA
magyar delegáltja

KÖZÖSSÉGEK ÚJRAFELFEDEZÉSE

Nem lehet elégszer hangsúlyozni a közösségek szerepét. Ebben a bonyolult világban az egyén magára maradt a döntéseivel. Egyedül kell eldöntenie, hogy milyen fogkrémet válasszon, milyen állásban helyezkedjen el, milyen póló állna jól neki – egészen addig, hogy a vászonasztor vagy az újrahasznosított műanyag táskák jobb-e a környezetnek. Az élet természetesen sosem volt egyszerű. Azonban a korábbi generációk

jobban támaszkodhattak a megelőző nemzedék tapasztalataira. A vallások pedig útmutatásul szolgáltak a mindennapokhoz, amit jó esetben hetente frissítettek a templomban. Manapság az előző generáció tudása gyorsan elavul. Nem ritka, hogy a diák már általános iskolában többet keres az informatika-tanárnál. Az útmutatást, ha kap is az ember, a következő héten felülírja egy másik. A szavannán szelektálódott elménk ugyanakkor még mindig erősen fogékony a fajtársainktól származó információkra.



Abban, hogy hol érdemes vásárolni, melyik a jó sorozat vagy honnan indul a pótlóbusz, még mindig erősen támaszkodunk a többi emberre. Ideje, hogy a klímaváltozás elleni küzdelemben is felfe-

dezzük őket. A közös vásárláson túl fontos szerepük lenne a tudásmegosztásban, a környezetbarát normák alkotásában vagy épp a társas támogatásban. Nem beszélve arról, hogy a konfliktusok még azelőtt összeomlást hozhatnak, hogy a vízszint egy métert is emelkedne. A sikeres és sikertelen nemzetek között továbbra is fontos különbség lesz az, hogy tudják-e rendezni a közös ügyeiket úgy, mint egy közösség. Vagy inkább egymásnak rontanak, mikor fogyni látják az erőforrásokat?

**A MINDENNAPI RUTINOK
MEGVÁLTOZTATÁSA AKÁR
30 SZÁZALÉKOS CSÖKKEN-
TÉST IS HOZHATNA A LA-
KOSSÁG ÜVEGHÁZHATÁSÚ
GÁZ KIBOCSÁTÁSÁBAN.**

