

Ilmastonmuutos ja hankalat tunteet

30.4.2020

Kysymykset laatinut Hannele Savioja, OPH, Ennakointi



Kuva: Uzi Varon

Ympäristöteologi (TT), dosentti Panu Pihkala on julkaissut vuonna 2019 ensimmäisen suomenkielisen ympäristötunteita käsittelevän käsikirjan *Mieli maassa? Ympäristötunteet (Kirjapaja)*. Kirjan tarkoitus on auttaa tuntemaan ja oivaltamaan, miten eri tunteet voivat liittyä luontoon ja ympäristöasioihin.

Panu Pihkala työskentelee monitieteellisen ympäristötutkimuksen parissa Helsingin yliopistossa. Hän on mukana ILO-hankkeessa kutsuttuna ilmastonmuutoksen asiantuntijana.

1. Mitä ympäristötunteilla tarkoitetaan?

Ympäristötunteet, englanniksi *ecological emotions*, ovat ympäristöasioiden herättämiä tunteita. Usein ne ovat niin kutsuttuja sekoittuneita tunteita: niissä yhdistyy toisiinsa erilaisia tunteita. Lisäksi niiden heräämiseen vaikuttavat erilaiset sosiaaliset ja ekologiset asiat. Kun joku kokee vaikkapa ilmastosuuttumusta sen vuoksi, että ilmasto-ongelmiin ei puututa yhteiskunnissa riittävän voimakkaasti, hänen suuttumuksensa nousee sekä sosiaalisista tekijöistä että geofysikaalisista tekijöistä.

Ympäristötunteisiin kohdistuu kasvava kiinnostus tutkimusmaailmassa ja julkisessa keskustelussa, mutta ala on vasta nuori. Eräitä tunteita on tutkittu paljon enemmän kuin toisia ja jotkut tunteet ovat jääneet pahasti katveeseen. Esimerkiksi voimaantumista on tarkasteltu paljon, mutta ympäristösuru on ollut vaikea aihe. Psykologian lisäksi erilaiset yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset tekijät vaikuttavat siihen, millaiset valmiudet ihmiset lähtökohtaisesti saavat tunteiden tunnistamiseen.

2. Mitkä ovat vinkkiä ilmastotunteiden käsittelyyn?

Ensimmäinen askel on se, että kuuntelee itseään ajan kanssa. Mitä oikeastaan tunnen ilmastokysymysten suhteen? Millaisia kehollisia reaktioita minussa herää, kun vaikkapa luen ilmastouutisia tai kuulen eri ihmisten erilaisia näkemyksiä? Millaiset tunnesanat kuvaavat omia tuntemuksiani? Virikkeitä tunteiden tunnistamiseen on tarjolla uudessa kirjassani.

Omista tunteista voi tehdä esimerkiksi käsittekartan, mind mapin. Biologian ja maantiedon opettajien liiton (BMOL) käynnissä olevassa Toivoa ja toimintaa –hankkeessa (www.toivoajatoimintaa.fi) olemme teettäneet tätä käsittekartta-tehtävää opettajien kanssa ja tulokset ovat olleet erittäin hyviä. Ihmiset ovat kommentoineet, että tunteita löytyi yllättävän paljon ja itsetuntemus kasvoi. Hankkeen sivuilta löytyvät nämä tunnetehtävät sekä taustatietoa.

Tunteiden käsittely on hyvin laaja aihe. Kaksi olennaista osa-aluetta ovat tunteiden kohtaaminen ja toimintaan osallistuminen. On houkuttelevaa paeta vaikeita tunteita, mutta ne tulisi ajan kanssa kohdata. Sosiaali- ja terveysalan toimijat ovat onneksi vähitellen heränneet tarjoamaan tähän tukea: esimerkiksi Mieli ry, Nytyi ry ja ympäristötunteisiin keskittyvä Tunne ry. Toimintaan osallistuminen auttaa myös psyykkisesti, mutta kannattaa varoa uupumista eli climate burnout-ilmiötä.

3. Miten tulisi ilmastotunteiden käsittelyä huomioida lasten ja nuorten koulutuksessa ja opetuksessa?

Kasvattajalle on hyvin tärkeää tehdä sellaista itsetutkiskelua, jota kuvasin äsken. Muuten on vaarana se, että lasten ja nuorten tunteet eivät tule kohdatuksi, koska aikuisen omat tunteet tulevat tielle. Jokaisella meistä on joitain tunteita, jotka ovat meille helpompia kohdata, ja sitten on kipukohtia. Esimerkiksi, jos omat suuttumuksen tai surun tunteemme ovat patoutuneet, meidän on vaikea kohdata nuorten ilmaisemaa ilmastosuuttumusta tai ympäristösurua.

Toivoa ja toimintaa -hankkeen yhteydessä julkaistiin tutkimusartikkelini Ilmastokasvatus ja tunteet. Siinä esitän kolmiportaisen mallin ilmastotunteiden käsittelystä. Ensimmäinen tärkeä askel on se, että kasvattaja toteaa ääneen ilmastotunteiden olemassaolon. Sitä kautta niistä tulee julkisesti olemassa olevia ja niitä voidaan käsitellä. Jos kasvattajalla on valmiuksia, toisen portaan mukaisessa toiminnassa keskustellaan tunteista ja kolmannella portaalla käsitellään niitä kokonaisvaltaisesti esimerkiksi taiteen keinoin.

4. Sinut tunnetaan ympäristökasvatuksen kehittäjänä. Onko jokin ympäristökasvatukseen liittyvä asia tai osaaminen, jonka haluaisit tuoda paremmin esille tai se puuttuu vielä perusopetuksesta ja toisen asteen koulutuksesta?

Haluan ensiksi korostaa, että Suomessa on tehty pitkään hienoa työtä ympäristökasvatuksen ja ilmastokasvatuksen parissa. Resursseja tosin tarvittaisiin kipeästi lisää. Yllä kuvaamani tunnetyöskentelyt ovat vielä harvinaisia paikallistasolla, ja niihin tarvittaisiin perehdytystä ja

koulutusta. Niiden edistäminen auttaisi myös osallistavan toiminnan lisäämistä, ja toisaalta yleinen tunnekasvatus ja ilmastotunnekasvatus voisivat tukea toisiaan.

5. Näin koronapandemian aikana on nostettu esille ihmisten ahdistuneisuuden lisääntyminen. Päteekö jotain samoja lainalaisuuksia ihmisten korona-ahdistuksessa ja tunteiden käsittelyssä kuin ilmastoahdistuksen käsittelyssäkin? Entä erot?

Pidin tästä aiheesta tunnin luennon 17.3.2020 ja se on katsottavissa Youtubessa. Lyhyempi englanninkielinen versio löytyy vuorostaan Helsingin yliopiston Unitubesta. Samankaltaisuudet liittyvät siihen, että molemmat ovat globaaleja, eksistentiaalisia uhkia. Tällaiset uhat herättävät sekä huolta, ahdistusta että pelkoa. Koronavirus on kuitenkin paljon konkreettisemmin koettu uhka, jonka vuoksi sen aikaansaamat reaktiot ovat yleisempiä ja usein voimakkaampia. Tämä voimakkuus näkyy sekä paniikkina että jämäköinä yhteiskunnallisina toimenpiteinä. Monet ovat jo ehtineet kaivata sitä, että edes jotain vastaavaa jämäkkyyttä ilmenisi kansainvälisessä ilmastopolitiikassa. Vaikka koronakriisi tuo paljon kärsimystä, mitä ei pidä vähätellä, niin pohjimmiltaan ilmastokriisi on vielä suurempi uhka.

”Korona-tunteiden” ja ympäristötunteiden käsittelytavoissa on paljon yhteistä. Median seuraamisen rajoittaminen on tärkeää, jottei stressi nouse liian suureksi. Luontoympäristöt tuovat usein elpymistä, vaikka ympäristötietoiselle ihmiselle ne voivat myös muistuttaa ympäristöongelmista. Toisten olentojen seura auttaa. Tunnetyöskentelyjen suhteen voi hyödyntää samanlaista metodiikkaa molempiin ahdistuksen aiheisiin, ja olemmekin soveltaneet Toivoa ja toimintaa -hankkeen materiaaleja suoraan myös koronatunteisiin (katso linkki lopusta).

6. Voiko koronapandemia saada aikaan pysyvästi muutoksia myös ihmisten ympäristötietoisuuteen ja luontosuhteeseen?

Kriisiajat ovat aina samalla muutoksen aikoja. Pelkojen lisäksi esiintyy monenlaisia toiveita. Useat ihmiset ovat jo ehtineet toivoa, että koronakriisi todellakin vaikuttaisi jotenkin positiivisesti ympäristökysymyksiin.

Kaikki on tietenkin mahdollista, mutta todennäköisyyksiä on vaikea arvioida. Arvelen, että lähiluonnon arvostus tulee nousemaan. Sen sijaan ilmastotoiminta tulee olemaan entistä suuremmassa kriisissä, sillä tulee esiintymään hyvin suuria paineita tukea nopeasti talouden vanhoja toimintamalleja. Tulemme siis näkemään isoja debatteja. Esimerkiksi monitieteellinen BIOS-tutkimusryhmä on tärkeällä tavalla korostanut kestävien polkuriippuvuuksien luomisen olennaisuutta koronakriisin keskellä (www.bios.fi).

7. Millaisiin ilmastotekoihin Helsingin yliopisto on sitoutunut ja miten ne näkyvät tutkijatyön arjessa?

Yliopiston johto on kiinnittänyt ilmastovastuullisuuteen entistä suurempaa huomiota viime vuosina. Muutostoimia on käynnissä, mutta toisaalta ne eivät vielä näy suuresti tutkijoiden arjessa.

Haastavuutta lisää se, että ongelmat ovat osittain systeemisiä ja kansainvälisiä. Konkreettiset asiat, kuten lentäminen, keräävät helposti huomiota, ja tutkijoiden työhön on rakenteellisesti kuulunut tähän asti runsas lentäminen. Voi hyvin olla, että juuri koronakriisi saa aikaan ensimmäisiä merkittäviä muutoksia kansainvälisten etäkonferenssien lisääntymisessä. Vähemmälle huomiolle jää infrastruktuuriin ja toimintakulttuureihin liittyvä ilmastovastuullisuus tai sen puute, mikä vaatii pitkäjänteistä huomiota. Parhaimmillaan tutkijoilla voi olla merkittävä ympäristökädenjälki eli vaikutusvalta päätösten sekä toimintamallien kehittämiseen muussa yhteiskunnassa. Tämänkin ulottuvuuden kehittäminen vaatii tosin huomiota, sillä yhteiskunnallista vaikuttamistyötä ei toistaiseksi osata huomioida riittävästi tutkijoiden työn laadun arvioinnissa.

Panu Pihkalan luento 17.3.2020 korona-ahdistuksen ja ympäristöahdistuksen eroista ja yhtäläisyyksistä. <https://www.youtube.com/watch?v=z89rdr1bt5Q&t=203s>

Luennon lyhyempi versio englanniksi: Corona-anxiety and Climate Anxiety, <https://www.helsinki.fi/unitube/video/3aabdc00-4691-434a-90f5-9a18cf5c4e35>

Toivoa ja toimintaa –hankkeen materiaalien soveltamista koronatunteisiin: <https://toivoajatoimintaa.fi/toivoa-ja-toimintaa-hanke-tarjoaa-valineita-myos-koronakriisiin/>