

## Ilmastohäpeästä on päästävä ilmastoylepeyteen

Ilmastonmuutos saa aikaan monenlaisia negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, pelkoa ja toivottomuutta. Kulutuskeskeisessä yhteiskunnassa yksi tunne nousee yli muiden: Häpeä omista kulutusvalinnoista. Häpeä on tärkeä tunne, sillä se auttaa yksilöä toimimaan yhteisössä sen normien mukaisesti. Ruotsissa lentohäpeä on osaltaan vähentänyt lentomatkailua ja siitä aiheutuvia päästöjä. Ilmastolle häpeä voi siis olla hyväksi, mutta häpeän tunteen hyödyntämiseen käyttäytymisen muutoksen ajurina liittyy myös ongelmia. Onko käyttäytymisen muutos aito ja pysyvä, jos sen perustana on vain se, mitä muut itsestä ajattelevat? Ei siis ihme, että Ruotsissa on ollut nähtävissä myös toinen ilmiö: Lentolomalla käydään yhä useammin muilta salaa eikä matkakokemuksia enää hehkuteta sosiaalisessa mediassa.

Vaikka arkikielessä häpeä tarkoittaakin usein samaa kuin syyllisyys, ne ovat selkeästi erilaisia tunteita. Häpeävä tuntee, ettei ole muiden silmissä arvostettu. Syyllisyyden tunne sen sijaan liittyy omaan käyttäytymiseen, joka tuntuu vääryltä. Siinä missä häpeä syntyy muiden silmien edessä, syyllinen ei tarvitse yleisöä. Häpeävä pyrkii piiloutumaan ja vetäytymään, syyllinen korjaamaan käyttäytymistään.

Ilmastosyyllisyys onkin ilmastohäpeää tehokkaampi tunne käyttäytymisen muutoksen aikaansaamisessa. Syyllisyyteen liittyy olennaisesti se, että ihminen tiedostaa oman käyttäytymisensä vaikutuksen ja kokee, että hän itse voi vaikuttaa asioihin omaa toimintaansa muuttamalla. Sekä häpeä että syyllisyys ovat negatiivisia tunteita, jotka heikentävät jaksamista, vievät voimavaroja ja lisäävät stressiä. Syyllisyys voi muuttua lamauttavaksi ahdistukseksi, jos yksilöllä ei arjessaan ole mahdollisuutta esimerkiksi vaihtaa bensiniikayttöistä autoa ekosähköllä tai biokaasulla autoiluun, joukkoliikenteeseen tai polkupyörällä liikkumiseen. Ilmastonmuutos voidaan kokea myös ahdistavan isoksi planetaariseksi uhaksi, joka musertaa yksittäisen ihmisen. Siksi syyllisyyden liiallinen lietsominen on hyvin kyseenalaista.

Mitäpä jos keskityttäisiinkin ilmastoylepeyteen? Ylpeys on tunne, joka syntyy asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta. Ilmastoylepeys voi syntyä vaikkapa työmatkapyöräilyyn tai -kävelyyn siirtymisestä. Tässä olisikin meillä monella varaa parantaa, sillä Kansallisen Henkilöliikennetutkimuksen (2016) mukaan suomalaiset tekevät alle yhden kilometrin pituisista matkoista 23 % henkilöautoilla. 3-5 kilometrin pituisista matkoista henkilöauton osuus on jo 67 %. Erityisen huolestuttava trendi viime vuosikymmeniltä on 6–17 -vuotiaiden nuorten kävelyn ja pyöräilyn väheneminen lyhyillä matkoilla. Ilmastonmuutoksen torjunnan ei tarvitse olla suurin syy ylpeyteen, vaan myös oman terveyden ylläpito on hyvä syy liikunnallisiin ilmastotekoihin.

Ylpeys, joka syntyy omista teoista, luo tarpeen jakaa omat onnistumiset muiden kanssa. Näin käyttäytymismallit leviävät. Ylpeys on tunne, joka tuntuu hyvältä. Se lisää halua käyttäytyä tavalla, josta ylpeys nousi eli se vahvistaa itse itseään voimakkaasti. Käyttäytymisen muutoksen ajurina ylpeys onkin monella tapaa häpeää ja syyllisyyttä parempi tunne. Vaarana on liiallinen ylpeily eli ilmastokopeus, mutta ilmastohaasteiden taltuttamisessa on vielä niin paljon tekemistä, että kopeus kyllä karisee.

***Birgitta Sandberg, Jari Lytämäki, Anu Tuominen***

*Kirjoittajat ovat Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittaman STYLE-projektin tutkijoita*