



Roskilde University

Specialeafhandling:

En fænomenologisk undersøgelse af
klimaangst under Covid-19

Kandidatspeciale i psykologi

Anslag inkl. mellemrum: 150.405

Afleveringsdato: 02-09-2020

Studerende: Nadia Weibel Roed

Studienr.: 57592

Vejleder: Niklas Chimirri

Abstract

In the light of the global focus on climate change and the Covid-19 pandemic this thesis seeks to investigate the subjective experience of eco-anxiety in a world affected by the coronavirus. With an existential psychological approach, I study the phenomenon “eco-anxiety” with an understanding of Irvin D. Yalom’s idea of the four ultimate concerns of the human existence: *death, freedom, isolation* and *meaninglessness*. The climate changes affect the natural environment in many ways, and I therefore find it relevant to include the human-nature relationship in the experience of changing climate events. This thesis therefore intends to investigate how Yalom’s understanding of the human psyche can contribute to and be challenged by the concept of eco-anxiety. Through a phenomenological study of the experience of eco-anxiety during the corona pandemic, this paper includes five interviews which focuses on the lived experience. These interviews are further studied with a critical perspective on Yalom’s realm of understanding in the final analysis. Through a discussion it is argued that Yalom’s idea of the four ultimate concerns can contribute to the understanding of eco-anxiety by its focus on anxiety as an inner conflict. Furthermore, it is argued that this theory would benefit from including an understanding of the human psyche as connected with nature. Finally, it is pointed out that neither the interviewee with corona-anxiety or the interviewees with eco-anxiety linked the pandemic and the climate change effects, despite the deadly consequences of both, which challenges both the ecopsychology and Yalom’s existential psychotherapy, and invites the reader to further study.

Keywords: Eco-anxiety, Climate, Covid-19, Coronavirus, Pandemic, Yalom

Indholdsfortegnelse

Indledning	4
<i>Problemfelt</i>	6
<i>Problemformulering</i>	9
Forståelsesramme	10
<i>En introduktion til den eksistentielle filosofi</i>	10
At ængste hvad endnu ikke har fundet sted	11
<i>Irvin D. Yalom</i>	11
Frygt for noget, angst for intet	12
Døden	12
Frihed	13
Isolationen	16
Meningsløsheden	17
Den eksistentielle klimaangst	18
Fremgangsmåde	19
<i>Metodologiske overvejelser</i>	19
<i>Interviewundersøgelse</i>	20
Rekruttering	21
Anonymisering	23
Praktiske overvejelser	24
Fokus under interviews	25
Transskribering	27
Analyse	29
<i>Analysestrategi</i>	29
<i>Analyse af Annas oplevelse</i>	30
<i>Analyse af Astrids oplevelse</i>	35
<i>Analyse af Emilies oplevelse</i>	41
<i>Analyse af Mortens oplevelse</i>	46
<i>Analyse af Lenes oplevelse</i>	48
Diskussion	53
<i>Yaloms begrebsramme</i>	53
<i>Mennesket og naturen</i>	54
<i>Klimaangst og Covid-19</i>	56
<i>Undersøgelsens muligheder og begrænsninger</i>	58
Konklusion	60
Litteratur	62
Bilag	

Indledning

Dagligt bliver vi gennem billeder af isbjørne på grønt græs, tonsvis af plasticaffald på eksotiske strande og overskrifter om døde dyr i skovbrande i Australien mindet om, at klimaet er under forandring. Global opvarmning skaber klimaforandringer over alt på Jorden. Hjemme i Danmark har vi oplevet temperaturstigninger, og i sommeren 2018 oplevede vi en ekstrem tør og varm langvarig periode. Denne varme påvirker ligeledes steder som Antarktis, Grønland og Alaska, hvor isen smelter hurtigere end nogensinde før. Dette betyder blandt andet at havene stiger rundt omkring i verden. Alt dette vil resultere i drastiske og pludselige ændringer i vejret som kraftigere storme i Europa og tørke i områder som Afrika og Australien (Agergaard & Jespersen, 2019). Et andet område, som trues af temperaturstigningerne som klimaproblematikkerne forårsager, er biodiversiteten. Den globale opvarmning resulterer i, at klima og økosystemet ikke længere synkroniserer med årstiderne, hvilket resulterer i, at dyrene ikke længere kan blive i deres vante habitater (Albrecht, 2011: 44). Det er efterhånden blevet hverdag at blive konfronteret med klimaforandringerne og disses konsekvenser. Med en krise over hovedet er vi nødsaget til at reagere, hvilket både gælder politikere, virksomheder og private personer verden over. Dette vil sige, at virksomhederne rundt om i landet må bidrage til reduktionen gennem grønnere løsninger, og private personer skal tænke mere klimavenligt i deres forbrug og daglige vaner, da klimaforandringer primært skyldes menneskeskabte årsager (Albrecht, 2011: 43).

Desværre er dette ikke blot et problem med en tilhørende nem løsning. Trods tydelige forskningsresultater af menneskets bidrag til klimaforandringer, hersker der i flere lande til stadighed en udbredt klimanægtelse. Nogle af de mest magthavende politikere som eksempelvis USA's præsident Donald Trump, har utallige gange, fornægtet realiteten af den globale opvarmning. Eksempelvis udtalte Trump i et interview med Hugh Hewitt i 2015, at han ikke tror på global opvarmning: »I'm not a believer in global warming, I'm not a believer in man-made global warming. It could be warming and it's gonna start to cool at some point« (Hewitt, 2015). Nægtelse af klimaforandringerne og disses følger har gennem flere år resulteret i en udskydelse af de nødvendige klimatiske tiltag, og nu har vi travlt. Som Greta Thunberg formidler forskernes resultater:

»Adults keep saying: 'We owe it to the young people to give them hope. But I don't want your hope. I don't want you to be hopeful. I want you to panic. I want you to feel the fear I feel every day. And then I want you to act. I want you to act as you would in a crisis. I want you to act as if our house was on fire. Because it is.« (Thunberg, 2019: 22)

Vores verden lider under global opvarmning og *er* bogstaveligt talt i brand. Denne globale krisetilstand har medført et nyt fænomen med sig: *klimaangst*. Forskning viser, at en mere og mere udbredt reaktion på klimaproblematikkerne er angst, stress og depression (Clayton et al. 2017). Stress-relaterede lidelser som angst er ofte en reaktion på exceptionelt svære belastninger og almindelige tilpasningsreaktioner på belastninger af usædvanlig eller katastrofelignende karakter (Bertelsen et al., 2010: 98). Så hvordan kan dette forbindes med klimaforandringer? Undersøgelser viser, at bekymringer for klimaforandringerne og deres negative indflydelse på miljø og biodiversitet, kan frembringe mange svære følelser som frygt, vrede, skyld, sorg og hjælpeløshed. Disse følelser kan være en reaktion på klimatiske events, som allerede forekommer, eller på fremtidige trusler. Det kan være en reaktion på, at vores eksistens trues, og at vi kan miste ting og mennesker, vi elsker (Hokkanen, 2019).

Natur og psyke

I takt med at der opstår nye fænomener, opstår der ny forskning. Der er på området foretaget flere undersøgelser, som centrerer sig om klimaangst. Derfor findes der mange indgangsvinkler til emnet, og det debatteres mellem forskere, hvordan dette fænomen kan forstås. Klimaforandringerne påvirker i høj grad miljøet og naturen omkring os. Men hvordan påvirker naturen og miljøet os mennesker? Roger S. Ulrich er en svensk professor i arkitektur, som undersøger forholdet mellem natur- og menneskeskabte landskaber og den menneskelige respons ud fra et psykologisk perspektiv (Ulrich 1986: 32). Undersøgelser af menneskers præferencer i miljøet viser, at hjerneaktiviteten var højest, da personer blev præsenteret for natur såsom træer og vand, og ligeledes at disse omgivelser skabte flest positive følelser. Modsat oplevede personer, da de blev præsenteret for bymæssige elementer, flere negative følelser, såsom bedrøvelse og frygt (Ulrich 1986: 37) Clayton et al. peger ligeledes på studier som viser, at grønne områder reducerer stressniveauet, og at mennesker som flytter til grønne områder, generelt udviser et bedre mentalt helbred, end dem, som bor i områder med mindre adgang til naturen (Clayton et al.: 18). Ulrich konkluderer, at naturen kan virke terapeutisk og restituerende for mennesket. Spørgsmålet er, om denne terapeutiske virkning på mennesket, kan sige noget om klimaangst?

Clayton et al. Argumenterer for, at det netop er denne positive effekt, som naturen har på menneskets psykiske og fysiske helbred, som blandt mange andre effekter på den mentale sundhed, kan føre til angst for klimaforandringerne. Dette kan hænge sammen med en frygt for tab, og en

hjælpeløshed og frustration grundet en følelse af ikke at gøre nok, i forhold til at stoppe klimaforandringerne (Ibid.: 27). Derudover kan det at se konsekvenserne af klimaforandringerne, få mennesker til at bekymre sig for sin egen, sine børns og fremtidige generationers fremtid, hvilket kan føre til stress (Ibid.). Gennem begrebet "solastalgia" har Dr. Glenn Albrecht indkapslet den psykiske lidelse, som følge af klimarelaterede forandringer og ødelæggelser. Solastalgia betegner den lidelse, som opstår, når en person gradvist oplever at miste den trøst, som han eller hun finder i sit hjemlige miljø: »Solastalgia exists when there is recognition that the place where one resides and that one loves is being subject to chronic physical desolation.« (Albrecht, 2011: 50). Albrecht argumenterer for, at ethvert sted hvor en persons identitet bliver udfordret af forandringer af en eksisterende biofysisk størrelsesorden, potentielt kan frembringe solastalgia, inklusiv det naturlige miljø (Ibid.: 52). Ifølge Albrecht vil syndromer på lidelser, som relaterer sig til psyke-verden forholdet (*psychoterratic syndromes*), såsom solastalgia eller klimaangst, med stor sandsynlighed blive mere udbredt og almindeligt. Han mener derfor at vi må forberede os på dette ved at anerkende disse syndromer og lave mere forskning på området (Ibid.: 54).

Problemfelt

Ifølge den eksistentielle psykologi, lærer vi mennesker verden at kende, ved at stille spørgsmål til den, gennem en vedvarende dialog, hvor svarene på disse spørgsmål fordrer nye spørgsmål (Jacobsen, 2011b: 123). De mest centrale teorier indenfor den eksistentielle psykologi fokuserer på menneskets eksistentielle grundvilkår og betydningen af disse for det levede liv. Ifølge den eksistentielle psykologi udformes vores liv af samspillet mellem disse grundvilkår, som er grundstørrelserne i vores tilværelse. Hvis vi vælger at lukke øjnene for disse, lever vi i blinde, men hvis vi ser disse i øjnene, kan vi lære at forstå og forholde os til dem, og på denne måde leve mere frit, åbent og ægte (Ibid.: 124). Den eksistentielle psykologi mener, at menneskets grundangst bliver kamoufleret i form af konkrete angstilstande, som eksempelvis angst for elevatorer eller flyrejser. Dette vil sige, at den eksistentielle psykolog vil mene, at dette er et udtryk for personens grundangst, som handler om at møde livet selv: »Denne angst er ikke et symptom, der skal fjernes. Den er en meddelelse om en ikke-udnyttet mulighed for livsudfoldelse»« (Jacobsen, 2011b: 126). Grundlæggende handler det altså om, at menneskets lidelse kamoufleres bag konkrete ydre strukturer, men i virkeligheden findes årsagen til angsten inde i mennesket selv. Det er grundlæggende for den eksistentielle psykologi, at menneskets angst opstår på baggrund af indre konflikter med dets grundvilkår, hvorfor det enkelte menneske er

ophav til sine egne lidelser (Jacobsen, 2011b; Yalom, 2015). Der findes mange opstillinger af de eksistentielle grundvilkår, og derfor er der blandt eksistenspsykologerne en uenighed om, hvilke der udgør tilværelsens grundstørrelser. Irvin D. Yaloms opstilling af de fire eksistentielle grundvilkår *døden, friheden, isolationen og meningsløsheden*, er i dag den mest kendte, og derfor er Yalom en af de vigtigste eksponenter inden for eksistentiel psykoterapi (Jacobsen, 2011b: 124-125).

»At vi skal dø, at vi i afgørende stunder er alene, at vi har friheden til at vælge vores liv, og at vi kæmper med at skabe mening i en verden, hvor vores livsmening ikke er givet på forhånd. De fire grundbetingelser udgør ifølge Yalom en forud given struktur, som vi mennesker fødes ind i. De fire grundbetingelser sætter rammen og dagsordenen for det enkeltes liv. Mange undgår helst at tænke på, tale om og tage stilling til grundvilkårene, fx døden, men det bliver deres indflydelse ikke mindre af, snarere tværtimod.« (Jacobsen, 2011b: 125)

På baggrund af dette finder jeg det interessant at undersøge, hvorledes en angst for en reel global trussel, som klimaforandringerne forårsager, kan siges at findes i mennesket selv. Dette udelader den forståelse som Ulrich og Albrecht har af menneskets forhold til naturen og dennes destruktions indflydelse på lidelsen klimaangst. Ligeledes forholder disse sig ikke umiddelbart til angst, som noget der opstår på baggrund af indre konflikter, men på baggrund af ydre forhold. Den eksistentielle psykologi udtaler sig ikke konkret om menneskets forhold til og plads i samfundet, men beskæftiger sig i stedet med menneske-verden-relationen, og på denne måde giver denne psykologi en mulighed for at forstå sit eget og andres liv (Ibid.: 137). Med dette i mente vil jeg undersøge hvorledes Yaloms begrebsramme kan tilføje interessant viden omkring angst i forbindelse med de klimatiske forandringer, samt udfordre denne forståelse af mennesket som ophav til sine egne lidelser. Hvis vi mennesker finder en trøst og hjemlighed i naturen, hvordan kan Yaloms begrebsramme så give mere dybde i forhold til at forstå angst for klimaforandringerne, som netop ødelægger naturen?

Covid-19

Klimaforandringerne har fyldt meget i medierne de senere år, men i starten år 2020, stjal et nyt fænomen opmærksomheden i størstedelen af verden. Den 11. marts afholdt Danmarks statsminister, Mette Frederiksen, et pressemøde hvor hun informerede om lukningen af Danmarks grænser (Regeringen, 2020). Samme dag havde verdenssundhedsorganisationen WHO (World Health Organization) på en pressekonference udtalt, at udbredelsen af infektionssygdommen Covid-19 nu

kunne karakteriseres som en pandemi, hvilket vil sige, at sygdommen havde spredt sig til flere verdensdele. WHO gjorde det klart, at trods ordet ”pandemi” kunne skabe stor frygt, var dette en passende beskrivelse af den trussel, som virussen udgjorde (WHO, 2020).

Pandemien og nedlukningen af store dele af verden har haft nogle positive klimatiske resultater såsom det hidtil største fald i CO₂-udledningen, som blandt andet er et resultat af en midlertidig indstilling af flytrafikken og industriproduktioner. Der er dog ikke kun gode nyheder på den klimatiske front, da klimaforskere gør klart, at dette fald ikke er nok, og med stor sandsynlighed ikke vil være vedvarende (Evans, 2020).

I min undersøgelse af klimaangst, finder jeg det på baggrund af ovenstående relevant at inddrage dette nye fænomen i min undersøgelse, og dykke ned i, hvorvidt mennesker, som føler klimaangst, påvirkes af coronapandemien og dennes indflydelse på klimaforandringerne. Det er i min interesse at undersøge klimaangst fra et eksistentielt psykologisk perspektiv, og til dette håber jeg at coronapandemien kan tilføje en dybde og bredere forståelse for fænomenet. Ligeledes har det været naturligt at inddrage pandemien i undersøgelsen, da dette potentielt kan have en indflydelse på de angstramtes forståelsesramme. Det er derfor interessant at se på, om de selv finder dette relevant i deres forhold til klimaproblematikkerne.

Den eksistentielle psykologi søger at forstå menneskelivet set indefra, og bygger overvejende på en fænomenologisk tilgang (Jacobsen, 2011b: 123). »Fænomenologisk psykologi er den retning i psykologien, der studerer menneskelivet set indefra via beskrivelser af menneskers oplevelsesverden og levede virkelighed« (Jacobsen, 2011a: 101). Jeg forsøger ikke at *forklare* et fænomen, men at *forstå* det, og jeg søger derfor ikke at benytte en fremgangsmåde, som har til formål at drage slutninger. I stedet ønsker jeg at undersøge klimaangst som det opleves af den enkelte person, hvilket betyder at jeg må tilegne mig rene beskrivelser af det oplevede. Jeg vil derfor interviewe personer, som kan beskrive deres oplevelse af fænomenet *klimaangst under pandemien*, som det viser sig for dem, og derefter dykke ned i, hvordan Yaloms begrebsramme kan bidrage til en forståelse af fænomenet. På baggrund af ovenstående problemfelt lyder problemformuleringen således:

Problemformulering

”Hvordan kan angst for klimaforandringer under coronapandemien forstås fra en eksistentiel psykologisk vinkel, og hvordan kan Irvin D. Yaloms begreber om de fire eksistentielle grundvilkår *Døden, friheden, isolationen og meningsløsheden* udfordres gennem begrebet *klimaangst*?”

Arbejdsspørgsmål

- Hvorledes kan Yaloms begrebsramme bidrage til forståelsen af klimaangst?
- Hvordan kan menneskets forhold til naturen udfordre Yaloms forståelsesramme?
- Hvordan kan coronapandemien bidrage til forståelsen af klimaangst?
- Hvordan kan man fænomenologisk undersøge nogle eksistentielle vilkår igennem interviews?

Forståelsesramme

Det er ikke min hensigt at *forklare* klimaangst under pandemien, men at forsøge at *forstå* fænomenet, gennem subjektive oplevelser og forholdet til de fire eksistentielle grundvilkår. Jeg ser det derfor vigtigt for læseren at blive klar over, hvilken forståelsesramme, der ligger til grund for min undersøgelse, før jeg dykker yderligere ned i, hvordan jeg har benyttet denne forståelse i den videre undersøgelse. I dette afsnit vil den eksistentielle filosofi blive udfoldet, hvortil det her skal blive klart, hvordan denne er relevant for min forskning af mennesket. Efterfølgende vil Irvin D. Yaloms eksistentielle psykoterapeutiske tilgang blive præsenteret, og jeg redegør her for de fire eksistentielle grundvilkår *døden*, *friheden*, *isolationen* og *meningsløsheden*. Afslutningsvis vil dette afsnit indeholde en opsamling på disse, mens de forbindes til undersøgelsens omdrejningspunkt: klimaangst under Covid-19 pandemien.

En introduktion til den eksistentielle filosofi

Den eksistentielle filosofi kan ikke defineres på én måde: Nogle eksistensfilosoffer er religiøse, andre ateister; nogle fremhæver individualitet, andre det sociale og relationelle; nogle lægger vægt på håbet, andre på tilværelsens meningsløshed (Cooper, 2011: 28).

»Eksistensfilosofien er et vanskeligt, modstridende og vagt defineret genstandsområde, hvilket imidlertid på ingen måde berettiger, at man uden videre affærdiger den. Eksistensfilosofien sætter forskelligartethed over ensartethed, det konkrete over det abstrakte, dilemmaer over svar og subjektive sandheder over store altomspændende teorier, og denne kompleksitet er selve eksistensfilosofiens livsnerve.« (Cooper, 2011: 28)

At eksistere vil sige "at være til", og eksistensfilosofiens interesse er netop menneskets væren, eller *eksistens* (Ibid.: 29). En entitets eksistens er den unikke måde, som denne møder verden på, hvorfor interessen er den enkeltes oplevelse, i modsætning til psykologiske teorier, som er udviklet på baggrund af positivismen, som hævdede, »at samfundet og mennesket kunne forstås ud fra deres tilgrundlæggende love og regler« (Cooper, 2011: 31). Tværtimod hævder eksistensfilosofien, at den enkeltes eksistens går forud for det essentielle, da den menneskelige eksistens er fundamentalt dynamisk, hvilket vil sige, at et individs psykodynamik omfatter forskellige ubevidste og bevidste kræfter, bevæggrunde og frygtforestillinger (Yalom, 1998: 14). Af dette fremgår det, at mennesket

ikke kan studeres på lige fod med andre entiteter, som naturvidenskaben vil hævde (Cooper, 2011: 35). Eksistensfilosofiens mål er derfor at udvikle en forståelse for menneskets eksistens' konkrete virkelighed, som ikke kan reduceres til abstrakte, universelle og uforanderlige essentielle komponenter.

At ængste hvad endnu ikke har fundet sted

“Som mennesker bestræber vi os bestandigt på at få os selv til at give mening og forstå, hvem vi er - også selv om dette ikke sker på den refleksive selvbevidstheds niveau” (Cooper, 2011: 37). I den eksistentielle undersøgelse udforskes menneskets selv-fortolkning i dets grundlæggende søgen efter mening med sig selv og livet. I et eksistentielt perspektiv er det at udforske i dybden ensbetydende med, at fralægge sig dagligdagens bekymringer og tænke dybt over sin egen eksistentielle situation: ikke hvordan man er blevet som man er, men at man *er*. Den eksistentielle filosofi hævder, at erindringer om fortiden er vigtige, da de er en del af ens nutidige eksistens og har bidraget til måden, hvorpå man forholder sig til sine anliggender i nuet. Men dette er ikke i fokus i det eksistentielle perspektiv. I stedet er den eksistentielle filosofis primære tid “fremtiden-der-bliver-nutid” (Yalom, 1998: 19). Dette vil jeg uddybe i nedenstående afsnit.

Irvin D. Yalom

Amerikansk professor og psykiater Irvin D. Yalom (1931) beskæftiger sig med eksistentiel psykoterapi, og i bogen under samme navn, giver han sit bud på en eksistentiel indfaldsvinkel til psykoterapien. I bogen beskriver Yalom omhyggeligt, hvad han mener er de fire grundvilkår for menneskets eksistens: *døden, friheden, isolationen og meningsløsheden* (Yalom, 1998). Yalom mener, at disse vilkår er grundlæggende for menneskets eksistens, men at de først bliver tydelige, hvis et menneske funderer dybt over sin egen eksistens og lader sit hverdagsliv træde i baggrunden (Christiansen, 2007: 1). Yalom har en terapeutisk tilgang. Med dette mener jeg, at han giver sit bud på, hvordan den eksistentielle psykoterapeut må lade sin patients angst komme i fokus, og hjælpe denne til erkendelse af de eksistentielle vilkår, da han mener, at angst hovedsageligt opstår på baggrund af en inde konfrontation med disse. I denne undersøgelse af klimaangst vil jeg ikke se nærmere på terapeutens arbejde, men i stedet redegøre for Yaloms forståelsesramme, og benytte denne til at undersøge, hvorledes klimaangst under corona pandemien kan forstås gennem af de fire eksistentielle grundvilkår.

Frygt for noget, angst for intet

Yalom skelner mellem det at *frygte* og at være *angst*. Med udgangspunkt i Søren Kierkegaards tydelige skelnen mellem de to, mener han, at frygt kan betegnes som frygt for "noget", hvorimod angst forbindes med at ængste for "ikke noget". Dette vil sige, at angst gennem Yaloms perspektiv, er angst for at miste os selv og blive til intet (Yalom, 1998: 53). Denne angst kan vi hverken forstå eller lokalisere, og derfor resulterer den i en følelse af hjælpeløshed, som udløser yderligere angst. Yalom mener, at denne angst kan bekæmpes gennem en forskydning fra angsten for *intet* til frygten for *noget*, som vi kan forholde os til. På denne måde kan vi vælge bevidst at undgå, det vi frygter gennem ritualer eller ved planlægning af en systematisk fremgangsmåde, med et formål om at neutralisere det (Ibid.: 54). Med denne forståelse af angst og frygt bliver det tydeligt, at et individ kan opleve angst, som ikke eksplicit udtrykkes i dennes beskrivelser af egne oplevelser. Men kan den lokaliseres, kan den bekæmpes gennem en forskydning fra angsten for intet til frygten for noget.

Døden

Ifølge Yalom, er vi gennem hele livet optaget af døden, og fra barnsben er vi bevidste om den. Gennem eksempler på samtaler mellem terapeuter og børn, argumenterer han for, at dødsangsten er dybt indlejret i børns bevidsthed, men at barnet gennem samtaler med voksne lærer at fornægte døden (Yalom, 1998: 87). Dette sker eksempelvis ved, at forældre forsøger at berolige barnet og dets frygt for sin egen død ved at fortælle, at det ikke selv skal dø (Ibid.: 93). På denne måde forsøger forælderen at dulme barnets angst for døden, hvilket fører til fornægtelse af dødsbevidstheden.

»Barnets måde at mestre dødsbevidstheden på er baseret på fornægtelse, og dette fornægtelsessystems to hovedbastioner er urforstillingerne om, at man er personligt usårlig og/eller under evig beskyttelse af en endelig frelser. Disse to forestillinger er særligt stærke, fordi de får forstærkning fra to kilder: fra de tidligste livsomstændigheder og fra udbredte, kulturelt knæsatte myter om udødelighedssystemer og eksistensen af en personlig guddommelig kraft, der våger over os.« (Yalom, 1998: 124)

Som voksne forsøger vi til stadighed at fornægte døden. Gennem vores mange teologier, ideologer og vores trang til at "blive til noget", forsøger vi at overskride døden (Ibid.: 51). Yalom peger på Robert Jay Lifton, som mener, at vi gør dette gennem fem strategier:

- *Den biologiske*: Vi lader os trøste med, at vi lever videre gennem de børn vi får.
- *Den teologiske*: Vi tror på et liv efter døden, og på denne måde kan vi leve videre på et andet eksistensniveau.
- *Den kreative*: En tro på, at vi kan leve videre gennem det, vi efterlader os.
- *Forestillingen om den evige natur*: En tro på, at vi lever videre gennem naturen, når vi genoptages i dens kredsløb af livskræfter.
- *Det grænseoverskridende oplevelsers strategi*: » At “gå ud over sig selv” i en tilstand så dyb og intens, at tid og død ophæves, og man lever i et “vedvarende nu” « (Yalom, 1998: 52).

Angsten for ikke at være til længere, igangsætter vores forsvarsmekanismer, og derfor viser dødsangsten sig sjældent i sin nøgne form. Angsten for at dø er derfor sjældent fokus hos det enkelte menneske, men bliver i stedet skjult gennem fortrængning, forskydning eller rationalisering (Ibid.: 56). Men om vi vil det eller ej, spiller døden, ifølge Yalom, en afgørende rolle i vores alles livserfaring, hvorfor den spiller en afgørende rolle i psykoterapi:

»Døden og livet er gensidigt afhængige; selvom døden som fysisk realitet tilintetgør os, frelser *forestillingen om døden* os. At erkende døden giver livet mere fylde, ændrer livsperspektivet radikalt og kan rykke os fra en livsmodus præget af adspredelser, bedøvelse og småbekymringer over i en mere autentisk livsmodus.« (Yalom, 1998: 51)

Døden er sikker og vi kan ikke flygte fra den. Dette mener Yalom vækker vores dødsangst og forklarer dette ved, at der sker en eksistentiel grundkonflikt mellem vores bevidsthed om dødens sikkerhed og vores ønske om at blive ved med at eksistere (Ibid.: 16). Liv og død kommer ifølge Yalom ikke efter hinanden, men er forbundet gennem vores bevidsthed om døden. Vi kan ikke fornægte døden gennem vores levede liv, da det vil være at fornægte vores eget grundlæggende væsen (Ibid.: 42).

Frihed

”Frihed” anses i Yaloms perspektiv som det enkelte menneskes ansvar for at skabe og forme sit eget liv. Ligeledes bruges begrebet til at beskrive individets frihed til at vælge, handle og forandre sig (Yalom, 1998: 230). Yalom mener ikke, at der på forhånd er en givet ydre struktur, hvorfor der sker

en eksistentiel indre dynamik: sammenstødet mellem vores konfrontation med en basal grundløshed og vores behov og higen efter grund og struktur (Ibid.: 17). Derfor er det det enkelte menneskes ansvar at være bevidst om, at han eller hun skaber sit eget jeg, skæbne, livssituation, følelser og lidelser (Ibid.: 231). Grundlæggende har mennesket et ansvar for, hvad der tillægges det omkringværende, lad det være genstande, dyr, andre mennesker, eller sågar en specifik situation. Det er den enkelte der vælger, hvordan han eller hun anskuer disse.

»Det stod mig pludselig klart, at ingen af mine undersøiske medskabninger delte min nydelsesfulde oplevelse. Havenglene vidste ikke af deres pragt, elritserne ikke af deres sølvglinten, koralfiskene ikke af deres lysende farver. Søpindsvinene og bundens slam (som jeg gjorde mit bedste for ikke at se) vidste for den sags skyld heller ikke af deres hæslighed. Velværet, hjemligheden, skønheden, den gyldne stund, det dragende og vederkvægende – i virkeligheden eksisterede alt dette ikke. Jeg havde selv skabt det alt sammen! Sådan set kunne jeg lige så godt svømme rundt i en oliepøl mellem tomme plasticbeholdere og vælge at opfatte sceneriet som smukt eller afskyeligt. Valget var dybest set mit, og min verden var mit eget værk.« (Yalom, 1998: 232)

I dette beskrivende øjeblik erkender Yalom sit ansvar for at skabe sin egen verden. Der er ikke givet en mening på forhånd. Denne har han selv skabt. At vi skaber vores egen verden, betyder ligeledes, at ”min død” indebærer ”min verdens” undergang, og dermed konfronteres vi med en intethed. Når denne ansvarserkendelse opleves, sker der en *grundløshed*, da verden ikke længere er det, som den så ud til at være, hvilket kan være skræmmende og angstskabende (Ibid.: 234). Med denne intethed, mener Yalom, følger en eksistentiel ensomhed, hvor man er adskilt fra verden, som man normalt oplever den (Ibid.: 234).

Med nedbrydningen af den ydre struktur i vores liv, at der ingen normer er, ingen planer at følge og intet vi skal, erfarer vi livets eksistentielle kendsgerninger: at det står os frit at gøre, som vi vil (Ibid.: 237). Dette mener Yalom ikke at vi er rustede til, og derfor søger vi mennesker struktur, autoritet og noget som er ”større end os selv”. Vi forsøger ligeledes at forsvare os mod intetheden og grundløsheden gennem fornægtelse af disse: »Vi konstituerer verden på en sådan måde, at den fremtræder som uafhængig af vores skabelse« (Yalom, 1998: 235). Verden konstitueres som noget, der er uafhængigt af os selv, og på denne måde sker der en ansvarsundvigelse, hvor vi forsøger at flygte fra friheden og vores ansvar for at skabe vores eget liv. Denne ansvarsundvigelse kan ske gennem følgende:

- *Tvangsmæssighed*: at skabe en indre verden, hvor man ikke kender til friheden. Valget elimineres ved at fornægte det, og på denne måde fornægtes vores eget ansvar.
- *Ansvarsforskydning*: at fornægte sine egne følelser og ønsker og tilskrive andre personer eller kræfter ansvaret. På denne måde tilskrives ydre indvirkninger, så som belastede arbejdsvilkår eller miljøomstændigheder, ansvaret for personens følelser og nederlag.
- *Ansvarsfornægtelse 1*: at fornægte sig ansvaret for begivenheder, man i virkeligheden selv har hidført.
- *Ansvarsfornægtelse 2*: at frasige sig ansvaret med begrundelsen: ”jeg er ude af mig selv”, og derfor kan personen ikke stå til regnskab for sin adfærd.
- *Undgåelse af selvstændig adfærd*: at være klar over, hvad der skal gøres, men viger tilbage for at gøre det.

(Yalom, 1998: 238-243)

Men det er vigtigt for den enkelte person at tage ansvar for sit eget liv, for som Yalom formulerer det: »Så længe man ikke indser, at man har skabt sin egen dårlighed, vil man ikke være motiveret for forandring« (Yalom, 1998: 244). Yalom mener, at der med en ansvarserkendelse kan følge en følelse af skyld. Dette begreb henviser i denne sammenhæng ikke bare til skyldfølelsen mod andre eller mod sociale normer, men mere grundlæggende til en følelse af skyldighed i forsyndelser mod sig selv (Ibid.: 292). Yalom påpeger, at denne skyldfølelse er nødvendig for den psykiske sundhed, da det bevidner om en række videns- og erfaringspotentialer, som ikke kan eller vil realiseres (Ibid.: 294). Karen Horney taler om en følelse af fremmedgørelse fra sig selv, hvor man tilsidesætter sine egne autentiske følelser, ønsker og tanker, når man udlever et idealiseret selv. Resultatet er en livslang selvforagt over, hvad man er, i stedet for hvad man kunne være blevet til (Ibid.: 295). Det er derfor vigtigt at opnå en erkendelse af sit eget ansvar over for sig selv, og når denne erkendelse er nået, kan forandringsprocessen starte.

Viljen

Efter ansvarserkendelsen starter næste skridt i processen mod et bedre og sandt jeg: Viljen. Yalom taler her om viljen til at handle. Handling kan både være at gøre noget og ikke at gøre noget, og dermed kan det deles i to: (1) at gøre noget; at smile til andre; at gøre noget nyt. (2) *Ikke* at gøre noget; *ikke* at gøre, som man plejer; *ikke* udnytte andre. (Yalom, 1998: 304). Ansvar som på engelsk hedder

responsibility, betyder ”evne til at reagere”, og dermed handler ansvaret ikke kun om erkendelse, men også om ønsket og viljen til at handle (Ibid.: 303).

Handling starter med et *ønske* om handling. Kun gennem et kendskab til sine ønsker, kan man handle på egne vegne. »Når først ønsket har materialiseret sig, sættes viljeprocessen i gang og omsættes til sidst til handling« (Ibid.: 319). Med *vilje* mener Yalom den mentale tilstand, som går forud for handling. Det er ikke blot at være bevidst om sit ansvar, men at tage ansvar. Det er evnen til at træffe et valg og føre det ud i livet (Ibid.: 306): »Vi påbegynder noget i kraft af *ønsket* og gennemfører det i kraft af *valget*« (Ibid.: 319).

Isolationen

Ifølge Yalom er et eksistentielt grundvilkår isolation. En isolation som et forhold til en anden person, eller en høj grad af selvindsigt ikke kan ophæve. Denne isolation begrebsliggør en adskillelse mellem menneske og verden (Yalom, 1998: 375). » Eksistentiel ensomhed er en ensomhedens skyggedal, som mange veje fører til. Et menneske, der bliver konfronteret med døden og med friheden, kommer altid til den « (Ibid.: 376). Med dette mener Yalom, at ved erkendelsen af at vi skal dø, bliver vi også klar over, at vi skal dø alene. Andre kan ikke dø for os eller sammen med os, og dermed bliver døden den mest ensomme menneskelige erfaring (Ibid.: 376). Friheden til at skabe sit eget liv, og det ansvar, som friheden indebærer, isolerer os fra andre, og bevidstheden om denne isolation tilvejebringer en ensomhed og hjælpeløshed (Ibid.: 378).

»Menneskelivet begynder med en sammensmeltning af æg og sædcelle og bevæger sig efter fosterstadiets totale fysiske afhængighed af moderen ind i en fase med fysisk og følelsesmæssig afhængighed af de omgivende voksne. Efterhånden erfarer individet grænserne for, hvor det selv hører op, og andre begynder, og bliver selvberørende, uafhængigt og adskilt. Ikke at adskilles er ensbetydende med ikke at blive voksen, men isolationen er den pris, vi betaler for at skille os ud og vokse op.« (Yalom, 1998: 381)

Vi skal lære at undgå at smelte sammen med andre mennesker, men vi skal også forholde os til hinanden, uden at gøre den anden til et redskab i flugten fra isolationen (Ibid.: 382). Vi lever i en eksistens, som vi ikke selv har valgt, og ensomheden og hjælpeløsheden er en følelsesmæssig reaktion på dette. Yalom mener dog også, at det først er ved vores konfrontation med denne ensomhed, at vi lærer at knytte et dybt og givende forhold til en anden (Ibid.: 282).

Den verden vi selv skaber, som vores eksistentielle frihed tillader os, bliver skjult bag kulturelle og samfundsmæssige strukturer, som gør at vi "lulles" ind i en følelse af at høre til, og derfor bliver isolationen dækket til. Den melder sig derfor kun som flygtige udbrud en gang imellem, hvor der sker en momentan "eksistential fremmedgørelse", hvor alting mister sin mening (Ibid.: 378). Selvom vi kommer tæt på andre mennesker, vil vi altid have en isolation fra andre. Vi træder ind i verden alene, og vi træder ud af den igen alene. Den eksistentielle konflikt er, at der opstår et spændingsforhold mellem vores bevidsthed om en absolut isolation og vores ønske om kontakt og at være en del af et større hele (Ibid.: 17).

Meningsløsheden

Yalom argumenterer for at det kan fremkalde stor psykisk lidelse at leve uden mening, mål, værdier og idealer. Mennesket er et meningssøgende væsen, og vi har derfor brug for faste idealer, som vi kan stræbe imod. Dette strider imod Yaloms eksistentielle frihedsbegreb, som indebærer, at det eneste der er sikkert og givet på forhånd er, at vi en dag skal dø. Så: hvordan skal et menneske finde den mening som det stræber efter, i et meningsløst univers? (Yalom, 1998: 446).

Vi mennesker søger efter mønstre, forklaringer og en mening med livet, og derfor føler vi ubehag ved en ustruktureret verden. Empirisk forskning, især inden for gestaltpsykologien, har vist, at vi organiserer selv de mindste stimuli, som adfærdsmæssige og psykologiske informationer, til helheder eller mønstre. Dette vil sige, at hvis vi oplever noget "forkert", såsom et usædvanligt ansigtsudtryk eller en uforståelig begivenhed, sætter vi disse ind i en velkendt forklaringsramme, så vi får det til at give mening (Ibid.: 488).

»Det er åbenbart, at vi higer efter mening og lider under det, når vi ikke kan finde nogen. Vi "finder" et formål og klynger os til det, som gjaldt det livet. Men det formål, vi udpeger, giver ikke effektiv lindring for ubehaget, hvis vi til stadighed husker på, at det er vores egen frembringelse [...] Det giver langt mere fred i sindet at tro på, at meningen findes "uden for" én selv, og at man har opdaget den.« (Yalom, 1998: 488)

Ifølge Yalom søger mennesket efter mening, for at dæmpe den angst, der opstår når vi indser, at vi er født ind i en verden og et liv, hvor ingen mening er givet på forhånd. Men vi har også brug for mening, da følelsen af mening afføder værdier, som igen bekræfter følelsen af mening (Ibid.: 289). »Værdier gør det muligt for os at rangordne mulige adfærdsmåder efter billigelse og misbilligelse« (Ibid.: 489).

Værdierne giver os nogle principper og retningslinjer at leve efter, og dermed finder vi ud af, hvad der er rigtigt eller forkert, og yderligere, hvordan vi skal leve vores liv. Hvordan vi hver især skal leve vores liv bygger på nogle meningskemaer, som former de sociale normer, som udgør et fælles trossystem, og på denne måde kan vi vurdere, hvad vi *bør* gøre, og hvad andre i samme situation ville have gjort (Ibid.: 490). Vores angst for den absolutte grundløshed og ensomhed, som blev beskrevet under afsnittet *frihed*, sender os ud i en søgen efter andre eller andet, som vi kan identificere os med. Dette er ligeledes en måde at fornægte isolationen på (Ibid.: 492). Gennem mening og strukturmønstre fornægtes den frihed og vores dertilhørende ansvar for at forme vores eget liv og undgå angsten for grundløshed. Menneskets meningskrise opstår ikke blot på baggrund af de resterende eksistentielle grundvilkår, men fremspirer således også af specifikke kulturelle mønstre (Ibid.: 492). På baggrund af dette argumenterer Yalom for, at ideen om at livet ikke er værd at leve, hvis ikke der kan ses noget formål med personens egen eksistens, hviler på kulturbetingede antagelser (Ibid.: 496).

Den eksistentielle klimaangst

Som nævnt i begyndelsen af dette afsnit, mener den eksistentielle tilgang, at mennesket er et dynamisk væsen, og derfor ser Yalom disse fire eksistentielle grundvilkår og menneskets konfrontationer med disse, som årsagen til angsten. Men hvordan kan disse give en forståelse af klimaangst under corona pandemien?

Den eksistentielle tilgangs fokus på menneskets forhold til fremtiden bliver tydelig gennem Yaloms beskrivelse af døden, friheden, isolationen og meningsløsheden. Klimaforandringerne truer vores fremtidige eksistens på kloden, og med en yderligere trussel i form af Covid-19 pandemien, ser jeg især denne tilgang relevant for undersøgelsen af klimaangst. Yaloms fokus på døden, og hans påstand om, at vi grundlæggende er bevidste om den, er interessant at undersøge i forhold til, hvordan det enkelte individ håndterer den trussel om undergang, som klimaforandringerne og pandemien medfører. Med Yaloms forståelse af mennesket som ophav til egen angst for det fremtidige, ønsker jeg at undersøge, hvordan angsten for dette globale problem kan udfordre Yalom og den eksistentielle psykologis forståelsesramme.

Fremgangsmåde

I de følgende afsnit vil jeg beskrive min fremgangsmåde gennem undersøgelsen. Dette indebærer både mine metodologiske overvejelser i forhold til, hvordan jeg forstår gennem Irvin D. Yaloms eksistentielle tilgang til mennesket, og hvordan denne forståelsesramme har været mit udgangspunkt for en kvalitativ interviewundersøgelse. Jeg vil endvidere præsentere min metodologiske fremgangsmåde før og under interviewundersøgelsen. Til dette vil jeg inddrage Linda Finlays "Unfolding the Phenomenological Research Process". Formålet med denne tekst er at beskrive forskellige måder at arbejde fænomenologisk på, og hvad disse har til fælles. Hun argumenterer for, at studier der fokuserer på oplevelsen, ikke nødvendigvis er fænomenologiske. Jeg vil benytte Finlays tekst i argumentationen for, hvorfor denne undersøgelse er foretaget på et fænomenologisk grundlag med en eksistentiel filosofisk forståelsesramme. Yderligere inddrages "Framing a phenomenological interview: what, why and how" af Simon Høffding & Kristian Martiny (2015), som gennem Vermersch og Petitmengins "Explicitation Interview" argumenterer for, hvorfor og hvordan man kan foretage en fænomenologisk interviewundersøgelse. Yderligere er der inddraget viden fra Steinar Kvale & Svend Brinksmanns "Interview", i argumentationen af reliabiliteten og validiteten af det transskriberede interview.

Metodologiske overvejelser

I min søgen efter at få en større forståelse af klimaangst under pandemien og udfordre Yaloms begreber døden, friheden, isolationen og meningsløsheden, har jeg fokuseret på oplevelsen hos det enkelte individ. Eksistensfilosofiens udgangspunkt er forskelligartethed, dilemmaer og subjektive sandheder. Dermed sagt, at oplevelsen af et objekt vil variere fra menneske til menneske, og derfor kan den menneskelige handling ikke reduceres til automatiske, systematiserede handlinger (Fuglsang & Olsen, 2004: 287). Kun gennem det enkelte menneskes egne beskrivelser, kan jeg få et indblik i dennes måde at forholde sig til sig selv om omverdenen på. Den eksistentielle psykologi inddrager filosofiske synspunkter og tænkemåder, og gennem et subjektivt perspektiv søger denne at forstå menneskelivet set indefra. Den bygger overvejende på en fænomenologisk tilgang, og adskiller sig fra den humanistiske tilgang, ved bevidst at fokusere på livets eksistentielle hovedspørgsmål, hvor livets tragiske og positive dimensioner medtænkes i analysen (Jacobsen, 2011: 123-124). Jeg ønsker ikke blot at forstå klimaangst gennem Yaloms begrebsramme, men ligeså at udfordre den, og jeg finder det derfor interessant at dykke ned i den fænomenologiske forståelsesramme, som Yaloms

begreber befinder sig indenfor. På baggrund af dette vil min undersøgelse blive gennemført på et fænomenologisk grundlag.

Jeg har gennem undersøgelsen været meget opmærksom på mit eget forhold til emnet. Klimaforandringer er et emne, som er svært at undgå, og ligeledes har coronapandemien været en del af alles hverdag, hvorfor det naturligvis også er noget jeg forholder mig til. For at få en forståelse for det enkelte menneskes forhold til klima og klimaangst under corona, er jeg nødsaget til at sætte mine egne forståelser gennem mine oplevelser i parentes (Finlay, 2012: 175). Dermed ikke sagt, at disse ikke er til stede i min forskning, men at de kontinuerligt forhandles, i form af en åbenhed for en ny forståelse af fænomenet. Dette betyder ligeledes, at min forståelsesramme, som er beskrevet ovenover, har været tilsidesat og forsøgt ikke at blive indblandet under min indsamling af empiri. I stedet har jeg ladet mig være åben for at blive overrasket, og fraskubbet mig al sikkerhed om, at forholdet til klimaangst har været på en bestemt måde.

En undersøgelse, der er udformet på et fænomenologisk grundlag, er ikke synonymt med, at forskeren i starten af sin undersøgelse skal forpligte sig til en fænomenologisk attitude, i et håb om at være objektiv fra begyndelsen (Finlay, 2012: 176). »The aim of the interpretative research process is not to exclude interpretation because we as researchers cannot help making interpretations« (Nielsen, 2007: 215). Tværtimod har min forskning af emnet været med til at vække min nysgerrighed og givet mig en viden på området. Linda Finlay pointerer, at i arbejdet med at tilsidesætte sin egen subjektivitet, med formålet om at betragte fænomenet i sin rene form, som det opleves hos den, der studeres, må forskeren kontinuerligt være nærværende og introspektiv (Finlay, 2012: 176) Min egen levede erfaring og omgivelserne, som de forekommer for mig, har jeg derfor konstant været opmærksom på at administrere forstyrrelserne af gennem undersøgelsen.

Interviewundersøgelse

Jeg ønsker at få en forståelse af klimaangst under coronapandemien gennem Yaloms begreber om de fire grundvilkår for et menneskes eksistens. For at få en forståelse for dette, må jeg gå til oplevelsen i sin rene form, og jeg har derfor foretaget en fænomenologisk interviewundersøgelse, af personer som oplever dette. Denne kvalitative metodologi vil danne mit empiriske grundlag for en videre analyse og diskussion, med inddragelse af de eksistentielle grundvilkår, som Yalom fremfører.

Rekruttering

Første skridt i udformningen af interviewundersøgelsen var at rekruttere informanter, som ville stille op til et interview. Jeg valgte at benytte mig af det sociale medie *Facebook* og en gruppe, som jeg længe selv har været en del af. Gruppen hedder ”Zero-waste Danmark”, har omtrent 10.000 medlemmer og har fokus på bæredygtighed. Jeg valgte at henvende mig til denne gruppe i håb om at finde informanter, som er åbne omkring deres forhold til klimaet. I gruppen bliver der dagligt delt råd til en mere bæredygtig livsstil mellem medlemmerne og spurgt ind til diverse klimadebatter. Fælles for medlemmerne i denne gruppe er, at de alle har en interesse for klimaet, og i forskellige grader forsøger at gøre sit, for at bidrage til den grønne omstilling. Med mit eget kendskab til gruppen var jeg af den overbevisning, at jeg her ville kunne finde personer, som havde lyst til at dele deres oplevelse af klimaforandringerne med mig. Jeg skrev derfor et opslag i gruppen, som indeholdt følgende:

»Jeg er i gang med mit speciale i psykologi, som omhandler klimaangst under coronapandemien. Jeg vil derfor høre om der er nogle af jer, som føler jer angst i forhold til klimaproblematikkerne, og som kunne have lyst til en samtale med mig? Jeg er interesseret i de følelser, som opstår, samt hvordan i håndterer angsten og finder mening i jeres hverdag.«

Til dette opslag fik jeg 12 henvendelser fra kvinder, der alle ønskede at bidrage til min forskning gennem et interview. På trods af, at det ville være yderst interessant at interviewe samtlige personer, var det vigtigt for min undersøgelse, at lade mine informanter kunne gå i dybden med sin oplevelse, og lade den være så deskriptiv, som de måtte ønske. Ligeledes har jeg tillagt den deskriptive analyse en høj værdi i specialet, og vakt den kvalitative undersøgelse frem for kvantitet højt. For at dette kunne lade sig give sig, måtte jeg være selektiv mellem de mulige informanter. Flere af kvinderne skrev en privat besked til mig, hvor de kort fortalte om deres forhold til klimaet. Flere skrev, at de ikke var klar over, hvorvidt de egentlig oplevede klimaangst, men at de omend var meget bekymrede og lod det fylde i deres daglige livsførelse. Disse valgte jeg at kontakte af flere grunde: (1) At personerne allerede begyndte at beskrive deres oplevelse af klimaforandringerne, hvilket lagde en positiv ramme for min undersøgelse af netop deres beskrivelse af fænomenet; (2) Jeg fandt det særdeles tankevækkende, at disse personer reagerede på et opslag, som netop påtalte ”angst i forhold til klimaproblematikkerne”, men alle skrev, at de ikke helt var klar over om de oplevede klimaangst. Deres bekymringer for klimaet var dog meget tydelige. Dette kunne jeg godt tænke mig at dykke ned

i, da et spørgsmål jeg har stillet mig selv siden dette speciales spæde start, har været: ”hvor går grænsen mellem at være bekymret og føle angst?” Og ligeledes, hvis disse ikke føler klimaangst, men reagerer på et sådant opslag, hvad er deres oplevelse så, og hvilken betydning tilfører *de* den?

Der var ligeledes personer, som skrev til mig, at de ikke oplevede klimaangst længere, men at det førhen havde fyldt meget i deres hverdag. Som nævnt er det vigtigt at jeg kunne indsamle empiri gennem rene beskrivelser af personernes oplevelser af klimaangst under coronapandemien, hvilket forudsætter at interviewet finder sted ”her og nu”, hvor subjektet møder og erfarer angsten (Fuglsang & Olsen, 2004: 279). På baggrund af dette har jeg valgt at interviewe personer, som først og fremmest oplever bekymring i forhold til klimaforandringerne *under* coronapandemien.

Informanter

Alle 12 henvendelser var fra kvinder. I facebookgruppen lader der til at være en rimelig lige fordeling mellem mænd og kvinder, og det er ligeledes meget divergerende kønsmæssigt, hvem der svarer på de forskellige opslag. Jeg overvejede derfor blot at lade dette tale for sig selv. Der kan nemlig være mange grunde til, at det udelukkende var kvinder, som henvendte sig til mig. Uanset hvilket spændende studie dette lægger op til, tilstræb jeg i min undersøgelse, at opnå en variation i både køn og alder, hvorfor jeg forsøge at finde yderligere informanter af modsatte køn. På denne måde kunne jeg tilskrive undersøgelsen en bredere forståelse af klimaangst hos danskerne, og ikke blot hos den kvindelige befolkning. Jeg skrev derfor samme opslag på min facebookvæg, som alle mine tilknyttede facebookvenner kan læse. På dette opslag fik jeg en enkelt kommentar. Denne var fra en gammel bekendt. En tidligere *mandlig* skolekammerat.

På baggrund af ovenstående endte jeg ud med at interviewe tre kvinder og en enkelt mand omkring klimaangst under coronapandemien. Alle informanter er mellem 22-28 år, og er bosat forskellige steder i landet. I løbet af mine interviews blev jeg klar over, at det ikke var mange overvejelser, mine valgte informanter havde gjort sig omkring coronapandemien i forhold til deres klimabekymringer. Dette er i sig selv sigende og værd at diskutere, og jeg vil naturligvis vende tilbage til dette i et senere afsnit. Imidlertid vil jeg tilføje en interviewperson til undersøgelsen. Under min forskning af klimaangst, har jeg set nærmere på grupper, hvor personer med angst selv beskriver deres oplevelser. Jeg har derfor fulgt med hos en facebookgruppe under navnet ”Angst Forum”. Efter flere måneders daglige opslag bed jeg mærke i et mønster: en kvinde udtrykte ofte sin bekymring for coronapandemien, og søgte både samtale og råd gennem gruppen. Jeg valgte at skrive til kvinden for at høre, om hun kunne have lyst til at dele sin oplevelse af coronapandemien med mig, og uddybe,

hvad der egentlig bekymrede hende. På baggrund af dette har jeg interviewet fem personer, hvoraf sidstnævnte interview udelukkende forholder sig til coronapandemien. Tabel 1 har et formål om at give læseren et overblik over informanterne, deres køn, alder, beskæftigelse og varigheden af interviewet.

<i>Navn</i>	<i>Køn</i>	<i>Alder</i>	<i>Beskæftigelse</i>	<i>Varighed</i>
<i>Anna</i>	Kvinde	27	Arbejdsløs	45 min.
<i>Astrid</i>	Kvinde	25	Studerende	56 min.
<i>Emilie</i>	Kvinde	22	Studerende	50 min.
<i>Morten</i>	Mand	27	Gartner	36 min.
<i>Lene</i>	Kvinde	40	Sygeplejerske	25 min.

Tabel 1: Oversigt over interviewpersoner

Anonymisering

Da angst kan være et sårbart emne at dele sine oplevelser omkring, har jeg naturligvis understreget over for mine informanter, at de kunne optræde anonyme i undersøgelsen. Dette gjorde jeg gennem min første personlige kontakt med dem, og igen inden interviewet startede. Alle fem informanter udtrykte ikke noget ønske om at blive anonymiseret, hvilket synes at skyldes et ønske om at være med til en aftabuisering af emnet, og en forhåbning om at bidrage til omverdenens indsigt i den psykiske belastning ved klimaforandringerne. Informanterne fik igen muligheden for at optræde anonymt efter analysens afslutning. Med en besked som gjorde dem opmærksomme på, at jeg ville benytte deres fortælling i en analyse af klimaangst, ændrede en enkelt informant holdning. Hun ønskede nu at være anonym. De resterende bekræftede, at de ikke havde noget behov for at fremtræde anonyme.

Som forsker har det dog alligevel været vigtigt at tage stilling til om, hvorvidt jeg finder det etisk forsvarligt at inddrage informanternes sande identitet i specialet. Informanterne har ikke været klar over, hvilken analytisk tilgang jeg ville gøre brug af i arbejdet med den indsamlede empiri,

hvorfor de potentielt kan føle sig udstillet eller krænket, hvis ikke de ser sammenhæng mellem deres oplevelser og det fremanalyserede. Ligeledes kan interviewpersoner, som læser sit eget interview på skriftsprog opleve, at han eller hun virker usammenhængende i sin tale (Kvale & Brinkmann, 2015: 246). Det er imidlertid vigtigt for mig, at informanternes behov for åbent at bidrage til aftabuiseringen bliver mødt, da det efter alle omstændigheder, er deres personlige oplevelser, jeg dykker ned i. Femte interview med den coronaangste kvinde har jeg valgt at anonymisere, da dette interview indeholder følsomme data, hvorfor jeg ikke finder det etisk forsvarligt at inddrage kvindens egen identitet. På baggrund af disse overvejelser fremtræder tre af informanterne under deres sande identitet: Astrid, Emilie og Morten. Mens interviewene med Anna og Lene er anonymiseret.

Praktiske overvejelser

Der har naturligvis været nogle praktiske overvejelser, i forhold til at afholde interviews under coronapandemien. Interviewene er foretaget umiddelbart efter genåbningen af Danmark og den forhenværende lockdown. Dette betyder, at der stadig måtte tages forbehold for coronasmitte og komplikationer med offentlig transport. På baggrund af dette måtte størstedelen af interviewene foregå virtuelt over mediet Skype. Her var der mulighed for at både forsker og informant kunne se hinanden, samt optage samtalen, hvilket var en nødvendighed for videre transskribering. Allerede før interviewaftalerne kom på plads, gjorde jeg opmærksom på denne nødvendighed, og sikrede mig informanternes samtykke. Oplevelsen af disse interviews var divergerende. Enkelte fungerede som de skulle, med kamera under samtalen, hvorimod det med andre i løbet af interviewet blev nødvendigt at slukke for kameraet, for at opretholde en god internetforbindelse. I disse tilfælde vægtede jeg det højere at få en tydelig lyd og informanternes beskrivelser end at vi kunne se hinanden. Dette betyder imidlertid også at hverken ansigtsudtryk, kropssprog og anden mimik har kunne lade sig indgå i det analytiske arbejde. Som Høffding og Martiny påpeger, må forskeren i en undersøgelse, hvor et andet subjekt studeres, indtage et andenhånds perspektiv, da det studerede subjekt er kilden til førstehåndsoplevelsen. Om dette skriver de:

»This necessary first-hand knowledge of the interviewee is first and foremost expressed in the exchange of a lot of discursive knowledge. At the same time, however, a lot of tacit knowledge is generated. Tacit knowledge, in this context, pertains to the way discursive knowledge is communicated. Knowing whether a certain statement is communicated with great conviction or with

hesitation naturally changes one's interpretation of that statement. This kind of knowledge is usually found in one's body language, facial expression and tone of voice.« (Høffding & Martiny, 2015: 541)

Pointen er, at det desværre har givet nogle begrænsninger i forhold til transskribering og det analytiske arbejde, som jeg har været nødsaget til at forholde mig til gennem undersøgelsen. Et enkelt interview foregik dog i et fysisk møde med personen, som var åben for at mødes på en cafe i København. Her blev interviewet optaget gennem en telefon, hvor lyden blev testet inden interviewets start. Interviewene er blevet foretaget inden for et tidsrum af to uger og umiddelbart efter min kontakt med informanterne.

Fokus under interviews

Gennem en fænomenologisk tilgang til kvalitative interviews, må forskeren fokusere på fortolkning: »What counts as a fact always depends on man's interpretation. Social and psychological phenomena are not given as brute facts but are produced by how people interpret these facts being dependent on the specific practices people are part of« (Nielsen, 2007: 214). Pointen er, at når vi mennesker deltager i hverdagslivets praksisser, får vi en baggrundsforståelse, som inddrages når vi fortolker på fænomener. Disse fortolkninger antager vi ofte som værende faktuelle, da vi ikke er opmærksomme på, at de blot er et resultat af vores egen fortolkningsproces (Ibid.: 214). Jeg er derfor interesseret i, hvordan interviewpersonerne oplever deres eget hverdagsliv med klimaangst under corona pandemien, med et mål om at forblive loyal over for beskrivelsen, og lade interviewpersonen beskrive alt hvad denne finder meningsfuldt at nævne, og registrere dette som data på lige fod med resten af subjektets beskrivelser (Ibid.: 216).

Ved mit første interview havde jeg udarbejdet en interviewguide, hvori jeg inddrog de emner, som jeg ønskede at interviewet skulle dække. »En interviewguide er et script, som strukturerer interviewforløbet mere eller mindre stramt. Guiden kan blot indeholde nogle emner, der skal dækkes, eller være en detaljeret rækkefølge af omhyggeligt formulerede spørgsmål.« (Kvale & Brinkmann, 2015: 185). Det viste sig, at denne guide var for skematisk opbygget, hvortil jeg forholdt mig for meget til bestemte spørgsmål, hvilket forhindrede mig i at få informantens rene beskrivelse, som hun selv ønskede at fortælle den. Derudover havde dette interview meget fokus på, hvordan interviewpersonen i nutiden så tilbage på sin klimaangst, som en længere generel tilstand (Se Bilag 2). Til udformningen af de resterende fire interviews, lod jeg mig derfor inspirere af ”*The explicitation interview*”, som introduceres af Høffding & Martiny (2015). Formålet med et

explicitation interview er at bevæge sig fra beskrivelser eller forklaringer af generelle oplevelser, til beskrivelser af en bestemt levet oplevelse. På denne måde flyttes fokus fra en fortolkning af en tidligere oplevelse, til faktiske beskrivelser af den. Dette gøres gennem rekonstruktion, som fremkalder udvalgte dele af den bestemte oplevede situation (Høffding & Martiny, 2015: 551). Det er derfor vigtigt, at jeg gennem mine interviews kontinuerligt vender min informants opmærksomhed mod spørgsmålet om ”hvordan” noget opleves, frem for ”hvorfor” (Ibid.: 552). Det var dog min oplevelse, at mine informanter ofte vendte tilbage til forklaring, hvor jeg fik svært ved at vende deres fokus tilbage mod oplevelsen og de følelser, den medbragte. Med mine spørgsmål forsøgte jeg at rette deres opmærksomhed mod oplevelsen i sig selv. Mit mål var ikke bare at opnå en viden om indholdet af den bevidste oplevelse, men at nå ind til den prerefleksive dimension af oplevelsen, da det netop er dette bagvedliggende, som jeg gennem Yaloms begreber, ønsker at undersøge. Dette krævede, at jeg stillede *åbne* spørgsmål. Åbne spørgsmål er spørgsmål, som ikke allerede går ud fra mere viden end de forsøger at indsamle (Ibid.: 14). Gennem interviewene fik jeg små glimt af det prerefleksive, som vil fremgå af analysen. Høffding og Martiny påpeger, at vidensproduktionen foregår interaktivt mellem forsker og informant, da man som forsker har et bestemt mål, og derfor strukturerer interviewet på en bestemt måde. Dette vil sige, at forskeren ikke indgår i interviewet som neutral, da denne på forhånd har en ide om, hvad han eller hun ønsker at vide, hvad informanten måske vil sige, og derfor aktivt deltage i vidensproduktionen (Ibid.: 540). Min pointe med dette er, at når jeg spørger min informant om et spørgsmål, leder dennes svar videre til mit næste spørgsmål, hvorfor mine spørgsmål genereres på baggrund af den interaktive viden mellem jeg selv og informanten. På denne måde kan jeg kun semistrukturere mine interviews, og derfor har jeg på forhånd nedskrevet spørgsmål, som vil være vejledende, men i løbet af samtalen inddrage spørgsmål, som følger op på informantens fortælling. Eksempelvis kan et nedskrevet spørgsmål være: ”hvordan bliver du påvirket af klimaforandringer i din hverdag?”, hvorefter opfølgningsspørgsmålet kan være: ”hvordan oplever du disse følelser?” (Se Bilag 1).

Gennem mine interviews opdagede jeg nogle mønstre i måden personerne forstod mine spørgsmål på, og på denne måde kunne jeg rette dem til gennem undersøgelsen. Ligeledes udviklede min forståelsesramme sig gennem de forskellige interviews, hvor jeg især blev opmærksom på den interaktive vidensproduktion. »If we are not drawn into new discoveries and ”see” the world in a different way, then our phenomenology is not achieving its potential« (Finlay, 2012: 198). På denne måde har min egen forståelsesramme været dynamisk og fulgt mine interviewpersoners. En udfordring der er gennemgående i alle fem interviews, har for mig som forsker været, ikke at

respondere på deres fortællinger i form af ”det kan jeg godt forstå” eller ”det har du jo også ret i” (se fx Bilag 4: 7), hvilket jeg først er blevet opmærksom på i løbet af transskriberingsprocessen. Dette tror jeg kan være med til at fastholde informanten i en bestemt position i forhold til oplevelsen, og kan derfor være en potentiel fejlkilde i undersøgelsen af den subjektive oplevelse. Det har ligeledes været en udfordring blot at spørge ind til den enkelte oplevelse, da deres forhold til klimaforandringerne ikke drejer sig om én enkelt situation, men det i stedet er noget de har forholdt sig til siden de var helt unge. Dette betyder endvidere, at informanterne selv fortæller om mange oplevelser, og tænker tilbage på tidligere situationer. Resultatet af dette har været, at undersøgelsen af klimaangst *under* coronapandemien har været lettere problematisk at tilgå, hvorfor sidste informant Mie, som er angst for corona, er inddraget i undersøgelsen. På denne måde har jeg i nærværende speciale bevæget mig fra at undersøge klimaangst under coronapandemien, til også at undersøge coronaangst. Jeg har på baggrund af dette foretaget to slags interviews af henholdsvis personer der lider af klimaangst og coronaangst.

Transskribering

Det sidste skridt jeg har skulle foretage i mit arbejde med interviews inden jeg kunne påbegynde analysen, har været at transskribere. At transskribere er at transformere fra tale til skrift, og dette er der naturligvis også nogle praktiske overvejelser omkring (Kvale & Brinkmann, 2015: 236). »Et interview er et levende socialt samspil, hvor tempoet, tonefald og kropsudtrykket er umiddelbart tilgængelige for deltagerne i ansigt til ansigt-samtalen, men de er ikke tilgængelige for den, der uden for denne kontekst læser udskriften« (Kvale & Brinkmann, 2015: 236). Dette gør sig også gældende i de interviews jeg har foretaget, men med den undtagelse, at de fire af dem er foregået virtuelt. Der er i den forbindelse allerede gået noget tabt, i form af ansigtsudtryk og kropssprog. Dette betyder imidlertid ikke, at det ikke er nødvendigt at jeg forholder mig til, hvordan transformeringen fra skrift til tale bliver behandlet.

Alle undersøgelsens interview er blevet lydoptaget, enten gennem en optagefunktion på Skype, eller ved brug af min telefon. Jeg valgte at optage samtalen mellem jeg selv og informanterne, for bedst muligt at kunne gengive deres fortælling, uden min egen fortolkning blev inddraget. Som Kvale og Brinkmann nævner, vil en forsker som transskriberer sit eget interview, ofte kunne huske de sociale og emotionelle aspekter af situationen, og derfor allerede påbegynde en meningsanalyse under transskriptionen (Ibid.: 239). Jeg har dog alligevel valgt selv at transskribere mine interviews, men forsøgt at nedskrive den nøjagtige situation, så vidt muligt. Det er imidlertid vigtigt for mig som

KLIMAANGST UNDER COVID-19

Nadia W. Roed

Roskilde Universitet

forsker i denne undersøgelse, at subjektets redegørelser af egne oplevelser er i centrum, og derfor tager jeg afstand fra en detaljeret sproglig analyse. Dette vil sige, at jeg i transskriptionerne ikke fokuserer på informantens brug af sprog, men i stedet transskriberer således, at jeg kan foretage en meningsanalyse (Ibid.: 241).

Analyse

Analysestrategi

I dette afsnit vil fremgå hvordan jeg har valgt at strukturere og arbejde med Yaloms begrebsramme under analysen af de fem interviews. Som det fremgår af afsnittet ”Fremgangsmåde”, har jeg under foretagelsen af interviewene forsøgt at tilegne mig en fænomenologisk attitude, ved at sætte parentes omkring mine egne forståelser af fænomenet (se s. 20). På denne måde kunne jeg betragte fænomenet i sin rene form og fokusere på klimaangst som oplevet af den enkelte informant. I følgende analyse vil jeg slette disse parenteser og igen bevæge mig ind under Yaloms forståelsesramme med formålet at studere fænomenet gennem min forståelse af Yalom og den eksistentielle psykologi.

På baggrund af grundige overvejelser omkring analysens struktur, er den inddelt i fem dele, hvor hver fortælling analyseres hver for sig. Dette tillod mig at lægge mit fokus på hver enkelt oplevelse, hvor oplevelsen i sig selv bliver omdrejningspunktet. Dette giver ligeledes en læsevenlighed, som tillader læseren et overblik over den enkelte fortælling og analysen heraf.

Som tidligere nævnt fokuserede jeg i interviewene på at stille åbne spørgsmål, som skulle lede interviewpersonerne ind i fortællingen af deres oplevelse af klimaforandringerne under coronapandemien. Formålet med dette var at nå ind til den prerefleksive dimension af oplevelsen, så jeg kunne få et indblik i det bagvedliggende, som Yaloms begrebsramme arbejder med. I analysen vil det blive tydeligt, at jeg gennem glimt til det prerefleksive i informanternes fortællinger, finder nogle beskrivelser af deres følelser, som jeg forsøger at udfordre gennem begreberne om de fire eksistentielle grundvilkår. Jeg prøver på denne måde at forstå fænomenet gennem denne begrebsramme, men samtidig vil det også blive tydeligt, at deres oplevelse af klimaangst udfordrer Yaloms teori.

Fortolkningsproces

I følgende analyse vil jeg inddrage Yaloms begreber, og forsøge at forstå fænomenet gennem disse. I afsnittet ”Forståelsesramme” fremgår det, at Yalom skelner mellem frygt og angst: frygten for *noget* og angsten for *intet* (se s. 12). Ifølge Yalom har vi en grundlæggende dødsangst som ligger i de dybeste lag af vores eksistens, og denne angst er genstand for massiv fortrængning, og opleves derfor sjældent i sin rene form (Yalom, 1998: 202). Han mener at angsten altid dæmpes af en tilknytning til et bestemt objekt eller situation, og på denne måde forsøger angsten at blive til frygt (Ibid.: 203). Det er derfor vigtigt at understrege, at angsten hos informanterne kan siges at blive skjult bag frygten for

noget, og derfor er det de situationer eller objekter som de udtrykker frygt for, jeg vil undersøge nærmere. Med andre ord, informanterne udviser ikke direkte tegn på angst gennem forholdet til døden, friheden, isolationen og meningsløsheden og derfor indeholder analysen mine teoretisk funderede fortolkninger af deres oplevelse. På side 30 i denne afhandling under "Fremgangsmåde" fremgår det, at mine informanter ofte søger at forklare deres følelser eller oplevelse af klimaforandringerne, frem for at fortælle om oplevelsen i sig selv. Yalom argumenterer for, at ved at rationalisere og forklare vores følelser, får vi en følelse af magt over tingene, hvilket gør at vi føler os mindre formålsløse, mindre hjælpeløse og mindre alene. Men bag dette ligger en kendsgerning af, at vi grundlæggende er alene og hjælpeløse i en meningsløs tilværelse (Yalom, 1998: 204). Min pointe er, at jeg gennem analysen vil forsøge at forstå, hvilke eksistentielle kendsgerninger der netop kan ligge til grund for disses behov for at forklare, og gennem analysen undersøge, om deres beskrivelse af oplevelsen netop kan sige noget om en bagvedliggende grundangst.

Hvert interview starter med et citat eller en introduktion, som er bærende for det pågældende interview, og kan fortælle lidt om interviewpersonens forhold til klimaforandringerne under corona pandemien. Hver analyse er inddelt i underoverskrifter, som har til formål at give et overblik over temaet i de enkelte afsnit. Hvert afsnit vil slutte med en kort opsamling af analysens vigtigste og mest fremtrædende pointer, som vil lede til en videre diskussion i et senere afsnit.

Analyse af Annas oplevelse

»Det er næsten sådan en kropslig fornemmelse. Jeg kan netop huske den dag der, der havde jeg meget svært ved at sove. Så det var sådan helt fysisk i kroppen. Og de der tanker der bare kørte rundt. Jeg blev ked af det og meget bekymret. Jeg fik nærmest sådan en knude i maven. Jeg kunne mærke det helt nede i mellemgulvet. Og jeg tror også at der var en lidt anspændt følelse. Jeg får faktisk også lidt hjertebanken når jeg tænker tilbage på det. Det var sådan virkelig hele kroppen der reagerede. Og jeg græd også. Det var også derfor jeg tog hjem til dem [Annas forældre], fordi jeg blev sådan helt "Ej nu sidder jeg bare her og tuder"« (Bilag 2: 2)

I ovenstående fortæller Anna om en tidligere episode, hvor hun blevet grebet af en angst for, hvordan klimaforandringerne ville påvirke jorden, vi lever på. Klima og miljø fylder meget hos Anna og hun forholder sig til det i sin daglige livsførelse. Dette viser sig blandt andet ved hendes valg om at blive vegetar, at cykle i stedet for at køre bil, købe genbrug og generelt benytte sig af bæredygtige produkter, med formålet om at reducere sit klimaaftryk. Anna fortæller at hun tidligere har oplevet

klimaangst, men at hun i dag er blevet mere rolig omkring det, hvorfor interviewet primært handler om hendes tidligere følelser og reaktioner på de klimatiske problemer. Annas fokus er især også på hendes flyrejser, hun til stadighed foretager sig, når hun skal besøge sin kæreste i Latinamerika. Det er primært det CO₂ aftryk, som disse flyrejser sætter, der frustrerer hende og giver hende dårlig samvittighed (Bilag 2).

Døden

Tidligere har klimaforandringerne fyldt meget hos Anna. Hun fortæller, at hun tidligere så det som en krise, hvor vi havde travlt med at få reduceret CO₂-udledningen. Hun tilføjer at hun nu stadig ser det som en krise, men at hun i dag har fået et mere afslappet forhold til det, da hun har accepteret at der er nogle ting, som hun ikke selv kan kontrollere: »(...) Jeg prøver ligesom også ikke at lade den der krise tankegang komme for meget ind på mig, hvis man kan sige det sådan.« (Bilag 2: 2). Da jeg spørger Anna, hvornår hun begyndte at føle sig påvirket af klimaforandringerne fortæller hun om en episode for omkring tre år siden, hvor hun ikke kunne sove om natten, fordi hun ikke kunne lægge sine tanker omkring klimaet fra sig. Det er primært nyheder og artikler med overskrifter som ”Nu har vi kun to år tilbage at leve i” og andre skræmmescenarier, som har givet Anna denne følelse. Det kan tolkes gennem Annas frygt for klimaforandringerne, at hun har haft svært ved at finde meningen med hendes handlinger, når der til stadighed er et klimatisk problem, som truer menneskehedens eksistens. Da Anna fortæller om en teknik hun benytter til at håndtere hendes mange tanker, siger hun følgende:

»Så det var også en teknik jeg faktisk brugte i en periode, hvor jeg skrev meget ned med det her ”åh hvad nu hvis verden går under” eller ”hvad nu hvis menneskeheden ikke har så lang tid tilbage at leve i” eller ”hvad nu hvis det er for sent”. Altså alle de der tanker jeg fik, og så ligesom bare registrerede hvad jeg følte når de dukkede op, og så kunne jeg sige ”okay, nu er den der halve time gået”, og så kunne jeg mærke, at nu har jeg det faktisk fint.« (Bilag 2: 7)

Spørgsmålene som Anna stiller sig selv, vidner om en generel bekymring for, at menneskeheden skal uddø og det bliver her tydeligt, at angsten for klimaforandringerne primært vækkes af en frygt for døden. Det er selvfølgelig, at hvis menneskeheden uddør gennem en klimatisk selvdestruktion, vil dette inkludere Anna selv. Det står imidlertid ikke klart, om det kan konkluderes at det er Annas *egen* død der frygtes for, eller om det er menneskeheden generelt. Anna fortæller, at det især var hendes egen påvirkning på miljøet, som gjorde hende berørt af problemet. Gennem interviewet fortæller hun

meget om, hvordan hendes egne flyrejser har påvirket hende, da hun blev klar over, hvor meget disse var med til at forurene miljøet (Bilag 2: 3). Hun fortæller også, at det især er i forbindelse med disse, at hun har oplevet dårlig samvittighed (Ibid.: 8). Dette kan siges at hænge sammen med hendes frygt for menneskehedens og jordens undergang, som hun føler at hun bidrager til.

Skyldfølelse og ansvar

Anna nævner, at det kun er omkring flyrejserne, at hun i dag føler den dårlige samvittighed, da hun føler at hun ”gør noget” i forhold til andre ting, som skader klimaet. Hun har taget nogle beslutninger om at ændre sin levestil til fordel for klimaet. I dette kan ved hjælp af Yaloms begrebsramme tolkes, at Anna tager ansvar for den frihed hun har til at skabe sit eget liv. Følelsen af den dårlige samvittighed har hun selv været kilden til, gennem blandt andet at opsøge informationer om, hvor meget flyrejsning udleder af CO₂, og derfor må hun selv gøre noget. Hun fortæller under interviewet, at hun har accepteret, at der er nogle eksterne faktorer, som hun ikke kan styre. Hun kan ikke styre hvilke valg hendes forældre og andre omkring hende tager, men at hun kan tale med dem om det. Hun fortsætter:

»Jeg kan stemme på nogle bestemte politikere, men man ved ikke med sikkerhed om det er dem der kommer til magten, og om de så også holder hvad de lover. Så jeg prøver ligesom at tage det ansvar på mig jeg kan, men jeg prøver også at minde mig selv om, at der også er andre ting i livet...» «
(Bilag 2: 6)

Hvis vi prøver at forstå dette gennem Yaloms begreb om friheden, kan det siges at Anna er nået til en erkendelse af at man skaber sin egen frihed, og tager derfor et ansvar for sine egne handlinger, for at få det bedre selv. Friheden erkendes og efterleves, da hun fortæller, at hun minder sig selv om også at fokusere på andet i livet end klimaforandringerne, da hun selv tager ansvaret for at finde en vej ud af tankerne om klimaforandringerne, som fylder meget. Hun tillader sig selv ikke at bekymre sig for meget, og gør hvad hun kan for at reducere sit klimaaftryk. Dette vidner om, at når Anna tager ansvar og erkender at hun selv må gøre noget, fremmer hun sin egen følelse af at have det godt. Hun har selv valgt, hvordan hun vil anskue sin egen situation, og ved at ændre dette, har hun fået det bedre og skubbet den dårlige samvittighed fra sig.

At finde trøst i forholdet til andre

En anden måde hvorpå Anna håndterer sine følelser omkring klimaforandringerne er ved at tale med andre om emnet og fortælle dem, hvordan hun føler. Da jeg spørger hende, hvordan hendes forældre reagerede på, at hun kom hjem til dem, da hun følte angst omkring klimaet, svarede hun, at de var meget gode til at berolige hende og lytte til hende, hvilket fik hende til at få det bedre (Bilag 2: 3). Som det fremgår af side 16, mener Yalom, at ensomhed og hjælpeløshed er en følelsesmæssig reaktion på, at vi lever i en eksistens, som vi ikke selv har valgt. At Anna bliver nødt til at opsøge sine forældre, for at stoppe med at være ked af det, vidner om en ensomhed, som kun kan slukkes, eller som Yalom vil påstå: fornægtes, gennem kontakten til andre mennesker. Hun fortæller ligeledes om, hvordan det at tale med sine venner om emnet, kan hjælpe hende:

»Jeg tror at jeg har været meget ”outspoken”. Jeg har været ret god til at snakke med mine venner om, at jeg faktisk bliver ret bekymret for klimaet. Og også det der med at opsøge og finde ud af, at der faktisk er en term for det. For jeg har tit følt... nogle af mine venner er ret gode til at tale klima/miljø og ”skal vi ikke også prøve at droppe de der flyrejser og skrue ned for nogle ting”, og jeg har venner der også elsker at købe genbrug.« (Bilag 2: 5)

Det bliver tydeligt at Anna finder en trøst i andre mennesker, og især i forholdet til mennesker, som hun kan identificere sig med. Yalom mener, at det netop er ved vores konfrontation med ensomheden og hjælpeløsheden, at vi lærer at knytte et givende forhold til en anden (se s. 16), hvilket Anna gør gennem den fælles bekymring for klimaet. På denne måde tager hun afstand fra følelsen af at være alene. Ligeledes fortæller Anna, at hun fandt en ro i at stifte kendskab til termen ”klimaangst” (Bilag 2: 6), hvilket ligeledes fortæller, at det har hjulpet hende at vide, at dette ikke er en følelse hun bærer rundt på alene, men at der er andre, som hun kan identificere sig med. Anna har lært sig selv at finde mening i forholdet til andre mennesker, og tanken om at denne klimakamp er en fælles byrde. Hun fortæller:

»Jeg tror at lidt ligesom Covid-19, at vi i det mindste kan lære noget af det i forhold til klima. Jeg har det også sådan med klimakrisen, hvor jeg faktisk læste det et sted om klimamentaliteten, hvor en nævnte, at det også er i disse tider samfundet gennemgår en ændring og at man begynder at skabe noget forandring. Hvor jeg også tænker, at klimakrisen er et ”wake up call”. Jeg synes, at i starten handlede det kun om CO2, men hvorimod der nu også er kommet en værdibedrift ind over det, som giver mig lidt håb. [...] Jeg prøver derfor også at finde meningen med klimakrisen, ved netop at sige

at det faktisk er et tegn på, at vi skal lære noget af det og at vi har en livsstil, som ikke er så sund for os. Det er ikke kun naturen, men det også er os som individ det går ud over, og at vi måske burde stille et spørgsmålstejn om, hvilket samfund vi gerne vil have og hvilke værdier vi gerne vil have. Det er der jeg prøver at finde noget håb og noget mening.”« (Bilag 2: 10-11)

Gennem tanken om, at klimaforandringerne prøver at fortælle verden noget om måden vi lever på, finder Anna et håb, i en verden, som vi er ved at ødelægge. Med et håb om at vi i samfundet kan finde nogle fællesidealer, som vi kan stræbe efter, og med tanken om at »alting har en mening« (Bilag 2: 9), klynger Anna sig til et fælles formål, og på denne måde affejer hun meningsløsheden. I lyset af Yaloms begrebsbremme fremstiller Anna dermed en tilværelse, hvor meningen findes ”uden for” hende selv, og gennem en følelse af ”fælleshed”, fornægter hun isolationen (se s. 17).

Klimaangst og Covid-19

Da jeg spørger Anna om coronapandemien har haft nogen indflydelse på hendes forhold til klimaforandringerne, svarer hun:

»Nååår. Jo altså jeg har fulgt lidt med. Hvad jeg har hørt, nu er jeg altid en lille smule skeptisk overfor nyhederne generelt, så når de siger sådan ”nu svømmer der delfiner rundt” så er der andre der siger ”det gjorde der faktisk alligevel” (griner). Men jo jeg synes faktisk at jeg er blevet en lille smule roligere, dels fordi det har været de der flyrejser der har været min store bekymring, og også det der med at en ting er at jeg flyver, men også at sindssygt mange andre mennesker også gør det. Og det der med at vide, at nu kan folk faktisk ikke gøre det.« (Bilag 2: 9)

Anna bringer ikke selv corona op under interviewet, og hendes ”Nååår” vidner om en overraskelse over at jeg bringer emnet op. Det lader derfor ikke til, at hun på forhånd har gjort sig nogle tanker om, hvorvidt coronapandemien påvirker hendes eget forhold til klimaforandringerne. Hun begynder dog at spekulere lidt over det, da jeg stiller spørgsmålet og fortæller at hun godt kan se en sammenhæng, og at hun synes at corona er en lektion i, at vi som samfund godt kan få nogle værdier i spil og leve i et mere minimalistisk samfund (Bilag 2: 10). At det ikke på forhånd har været en tanke hos Anna kan muligvis skyldes, at hun ikke har en følelse af klimaangst i dag, men at det er en tidligere følelse, som hun nu har fundet noget ro i. Hvis meningen findes uden for Anna selv, og

corona lærer os noget om vores fælles værdier, kan det siges, at Anna kan finde mening i den fælles skyld, som ifølge Yalom kan holde angsten for meningsløsheden og isolationen på afstand.

Opsummering

Anna har tidligere oplevet klimaangst og har nu fundet en måde at håndtere eller tage afstand til denne angst på. Anna formår at skjule den grundlæggende meningsløshed, ved at finde mening i ideen om fælles værdier at følge, og på denne måde kan hun forklare sin angst, og håndtere den ved at tage ansvar og gøre noget ved det, som hun har rådighed over. Dette er tolket gennem min forståelse af Yaloms begreb om frihed og individets eget ansvar til at handle og få det bedre. Analysen viser, at Annas bekymringer især omhandler menneskehedens død, hvilket er interessant i forhold til Yaloms begreb omkring dødsangsten, som i virkeligheden er en grundangst for vores eget livs ende. Det kan derfor diskuteres, hvorvidt hele menneskehedens angst for dennes død, kan siges at være dødsangst i lyset af Yaloms udlægning af de eksistentielle vilkår. Min fortolkning af Annas oplevelse vidner både om en grundlæggende angst, men også om erkendelsen af ansvaret herfor. Spørgsmålet er, om Anna i virkeligheden ikke har erkendt de eksistentielle grundvilkår, eller om hun gennem forsvarsmekanismer tager afstand fra denne erkendelse, og på denne måde, faktisk håndterer det erkendte?

Analyse af Astrids oplevelse

»Jeg føler at jeg gør noget nu. Og nogle gange føler jeg at det ikke er nok, eller at jeg slår i en pude og sådan nogle ting og sager. Men af og til er det ligesom om, at så træder jeg et skridt tilbage og kigger på, hvad for nogle ting der var sket og hvad for nogle ting der ikke var sket, hvis jeg ikke havde gjort det. Og så har jeg det bedre med mig selv.« (Bilag 3: 9)

Astrid er en kvinde på 25, som studerer økonomistyring og er bosat med mand og barn i Aalborg. Astrid bruger 10-15 timer om ugen på sin klimaktivisme, og bruger meget af sin tid på at orientere sig inden for klimapolitik. Hun har siden hun var helt lille været opmærksom på klimaproblematikkerne, og udvist stor bekymring for blandt andet dyrelivet. Gennem interviewet taler Astrid meget om klimapolitik og politikernes tiltag og mangel på samme, men udtrykker også sine egne bekymringer i forhold til vores fremtidige liv på jorden. Hendes nyere liv som mor har

ifølge hende selv både givet en mere meningsfuld hverdag, men det har også sat gang i frygten for, hvad den næste generation går i møde.

Fremtiden der bliver til nutid

Astrid lader til at have en stor viden omkring det, som foregår klimatisk. Hun fortæller at hun har mange politiske interesser, men at klima fylder mest. Astrids bekymringer for klimaet lader på baggrund af dette til at opstå, på baggrund af hendes søgen efter viden om klimaforandringerne. Da jeg spørger hende, hvad det er ved klimaforandringerne, som skræmmer hende, svarer hun, at hun synes at vi mennesker er ved at ødelægge vores livsgrundlag. Hun uddyber med at der er to ting som skræmmer hende: De ting hun ved der vil ske, og dem kun ikke ved vil ske (Bilag 3: 3). Hun mener at vi kan være sikre på, at noget vil komme til at ske, som eksempelvis at flere dyrearter og planter vil blive udryddet, samt flere mennesker vil komme til at flygte, fordi der vil ske flere naturkatastrofer. Om de ting, der endnu er uklare siger hun:

»Så er der også alle de ting vi ikke ved, fordi vi har aldrig nogensinde ”pillet” ved vores klode på den måde, som vi er i gang med lige nu. Vi ved ikke hvad for nogle konsekvenser det har, vi har ikke nogen anelse om, hvad for nogle selvforstærkende spiraler det sætter i gang i. Vi har ikke nogen anelse om, om det kan løbe løbsk. Vi har ikke nogen indsigt i, hvilke uforudsete konsekvenser det kan sætte i gang. Vi ved ikke hvad for nogle sociale konsekvenser og sociale domino effekter, det kan starte. Det skræmmer mig meget. Det med at vi er i gang med at ”pille ved” og ødelægge klimaet på en skala vi aldrig nogensinde før har, og ved ikke hvor galt det kan gå, for det er uudforsket territorie.« (Bilag 3: 4)

At vi ikke endnu ved, hvilken verden vi og vores fremtidige generationer går i møde, er omdrejningspunktet for Astrid. Det bliver her tydeligt, at det er en bekymring for det, som endnu ikke er sket, hvilket åbner op for den eksistentielle filosofis omdrejningspunkt, som netop er ”fremtiden-der-bliver-til-nutid” (se s. 11).

Natur og ressourcemangel

Astrids nylige rolle som mor, har forstærket denne følelse af bekymring for fremtiden, og hun er især bekymret for, hvilke rigdomme fra naturens side, som den fremtidige generation vil gå glip af: »Det skræmmer mig at biodiversiteten og livet på jorden på den måde bliver fattigere. Det skræmmer mig

at jeg kan se frem til, inden for de næste par årtier, at leve på en mere og mere død planet. « (Bilag 3: 3) Astrid skræmmes især af tanken om, at naturen i de kommende år ikke vil være hvad den har været. Med ord som ”en død planet” kan ses et forhold til planeten, som beriges gennem et rigt dyreliv og en voksende natur. Hendes forhold til det naturlige omkring sig kommer her til syne, og en stor del af hendes frygt omhandler tabet af dette. Med ”død planet” forbindes døden med det naturlige ikke-menneskeskabte, som hun frygter en dag vil forsvinde. Astrid fortæller om, da hun var barn og langsomt blev opmærksom på truslen på dyrelivet, som klimaforandringerne medfører:

»Jeg var ligesom klar over at der var nogle dyr som var truet og nogle dyr, som var sjældne. Og så har man fældet for meget skov, og det var et problem, at dyrene ligesom var truet og sjældne. Og det synes jeg jo var sørgeligt, fordi jeg synes at hvis de forsvandt, så ville livet være mere fattigt. Det var måske ikke noget jeg kunne sætte ord på, men jeg var sådan lidt: hvis ikke vi skal kigge på de her fantastiske dyr og de her fantastiske naturting, så bliver det bare et trist og meningsløst liv at leve. At det kunne jeg ikke rigtigt forstå, hvordan vi kunne være i gang med at ødelægge det.« (Bilag 3: 2)

Det bliver tydeligt, hvordan Astrid finder en mening med tilværelsen gennem naturen. Hun tillægger naturen en positivitet, og med ødelæggelsen af denne, vil meningen med tilværelsen forsvinde. Om Astrid ser mennesket som en del af naturen, er imidlertid uklart, men det er tydeligt, at den tillægges en dybere mening. Yalom mener, at der ikke er givet en mening med vores liv på forhånd, og at konfrontationen med dette vækker vores grundangst, hvorfor vi netop søger meningen ”uden for” os selv, og på denne måde fornægter meningsløsheden. Min pointe er, at mennesket fra Yaloms perspektiv altid søger efter struktur og værdier for at undgå meningsløsheden, men det lader til, at Astrid ved tankerne om klimaforandringerne, bliver konfronteret med den mangel på mening, grundløsheden, som vi i virkeligheden er født ind i. Astrid fortæller at noget der især skræmmer hende er, at flere mennesker vil flygte og dø, når de bliver presset på ressourcer, da pressede mennesker har en tendens til at åbne op for væbnede konflikter. Hun sammenligner dette med Yemen, hvor mennesker lever i krig og under flugt (Ibid.: 4). Astrid frygter en meningsløs fremtid, som hun sammenligner med krig og ødelæggelse. Om dette siger hun:

»Grundlæggende synes jeg at det er en total vanvittig verden at leve i på nogle punkter. Det er jo en uholdbar verden at leve i. Det med at gå rundt og vide at vi er på vej ud over kanten. Det er ikke sådan videre fordrende for at have en sund psyke. Jeg tror at vi som mennesker har grundlæggende behov

for at tro på, eller at vide at fremtiden er lys. Og at tingene går i den rigtige retning, ikke kun for os selv, men også menneskeheden som helhed. Og den har vi ikke, eller den har jeg ikke og jeg tror at de fleste fra min generation ikke har den. Vi har ikke en tro på... Det er jo ikke ligesom efter verdenskrigen at folk troede på, at fremtiden var lys og nu ville alting blive bedre, ikke kun for dem selv, men for hele menneskeheden og for hele verden. Den har vi ikke længere. Eller den kan vi måske få igen, hvis vi begynder at gøre nogle ting anderledes.« (Bilag 3: 9)

Det kan gennem Yaloms meningsbegreb tolkes, at Astrid forsøger at finde mening midt i denne grundløshed, og hendes påstand om, at mennesker har et grundlæggende behov for at tro på eller vide at fremtiden er lys, vidner om en forståelse af sig selv, som meningssøgende. Astrid har brug for at vide, at der er en mening med livet, at der er en fremtid, som hun kan stræbe efter. Astrid fortæller flere gange, at det har hjulpet på hendes psykiske helbred at få en datter (Ibid.: 11). Dette siger hun trods den tidligere pointe om, at hun især skræmmes ved tanken om, hvad den næste fremtid går i møde. Dette kan skyldes den biologiske fornægtelse af døden, som netop er troen på, at vi kan leve videre gennem vores børn (se s. 13). Af dette kan tolkes, at Astrid generelt udtrykker en angst for, ikke selv at være til længere, og denne angst lindres gennem troen på hendes biologiske aftryk i verden. Måske det er derfor, at angsten for fremtiden fylder så meget hos Astrid?

Ansvar

I løbet af Astrids fortælling, sker der en drejning. Tidligt i interviewet spørger jeg hende, hvad det får hende til at føle, når hun tænker på en død planet. I svaret til dette sker der en tydelig ansvarsfralæggelse, da hun tolker mit spørgsmål i en retning, som lægger fokus over på andre. Hun svarer at det er fakta, at planeten vil dø, og at mange mener, at det er en overdrivelse. Hun fortæller at hun ikke tror at disse mennesker kan rumme, at vi har sat menneskeheden i denne situation, og at det derfor er nemmere at sige, at det ikke passer.

»Jeg tror, at når de bliver klimaskeptikere, så er det fordi de ikke vil anerkende sandheden, eller videnskaben, fordi at de får dårlig samvittighed og at det gør alt for ondt på dem og får dem til at føle sig skyldige og magtesløse.« (Bilag 3: 4)

Til dette spørger jeg hende yderligere, hvordan hun følelsesmæssigt forholder sig til dette, og hun svarer først, at hun ikke føler sig skyldig, grundet hendes alder. Hun tilføjer, at hun godt kan opleve

dårlig samvittighed en gang i mellem, når hun har rejst i fly, men at det i sidste ende ikke har været hendes valg, men hendes forældres. Astrid er som nævnt meget politisk engageret og under samtalen falder det mig naturligt ind at spørge ind til Greta Thunberg, og Astrids oplevelse af denne form for aktivisme. Til dette svarer hun, at Thunbergs tilgang er god og tydeligvis har virket. Hun fortsætter:

»Grundlæggende så skammer jeg mig jo lidt over, at det ikke er mig. Et eller andet sted, at det ikke var mig der gik ud og sagde: ”Hvad fanden har i gang i?” At jeg ikke var sådan en der gjorde det, da jeg var barn. Jeg lavede klimaaktivisme, men det var jo ikke sådan at jeg strejkede fra skole eller gjorde noget drastisk.« (Bilag 3: 9)

Det bliver pludselig tydeligt, at Astrid både føler skam og skyldfølelse. Det lader til at hun er klar over ansvaret for hendes eget liv, men at hun i nogen grad, forsøger at nægte dette ansvar. Hun skuffes over sig selv, hvis ikke hun påtager sig nok ansvar, og fortæller endvidere at hun ofte oplever en kraftig følelse af magtesløshed (Bilag 3: 5). I løbet af interviewet fortæller Astrid, at hun er meget frustreret over de tidligere generationer, som ikke har gjort hvad de kunne. Hun føler sig forrådt af dem, og skuffes over deres manglende initiativ. Til dette fortæller hun om sin bedstemor:

»Nogle gange har jeg følt mig forrådt, ikke så meget af min bedstemor. Hun er jo ikke så super skarp på klimavidenskab eller har ikke rigtig forudsætningerne til at være det. Og så har hun altid bare været så skide sød en dame. Så hende er jeg meget tilgivende overfor. Men de andre ældre generationer. Altså mine forældres generation og mine brødres generationer.« (Bilag 3: 6)

Hun tillægger bevidst den ældre generation ansvaret, men er selektiv i forhold til, om det er personer hun selv holder af. Dette vidner om en generel forvirring over, hvem der i virkeligheden skal have ansvaret. Det kan på baggrund af ovenstående og i lyset af Yaloms forståelsesramme tolkes, at Astrid er klar over, at hun selv må tage ansvar, men når dette fører til følelser af frustration og magtesløshed, sker der en ansvarsforskydning, hvor hun tilskriver andre personer ansvaret for hendes følelser (se s. 15). I dette kan tolkes, at Astrid gennem bevidstheden om sit ansvar, møder realiteten af isolationen fra omverdenen i små glimt. Måske er hendes lindren gennem datteren, et forsvar mod denne isolation. Astrid håndterer sin følelse af magtesløshed gennem sin aktivisme og sin daglige livsførelse, ved at føle, at hun *gør* noget (Bilag 3: 5). Hun fortæller at hun motiveres til at kæmpe videre, for at kunne leve med sig selv, og på denne måde tages der afstand fra meningsløsheden. For

Astrid handler det om at kunne leve med sig selv, hvorfor hun bruger så mange af sine vågne timer på at kæmpe for klimaet. Spørgsmålet er, om dette i virkeligheden vidner om en angst for ikke at gøre nok?

Covid-19

Coronapandemien lader ikke til at have påvirket Astrids oplevelse af klimaforandringer i en betydelig grad, da det blot nævnes da jeg spørger ind til det, hvortil hun svarer, at den positive indvirkning denne tid har haft på klimaet er blevet overvurderet. Det bliver dog tydeligt, at pandemien har givet hende et lille håb for fremtiden:

»Men jeg synes at det er positivt at en uforudset fordel ved eller konsekvens at klimaet får det her lille bitte afbræk. Det synes jeg er positivt. Men det jeg virkelig synes er positivt det er, at vi kan jo se at når vi sætter os for det, så kan vi jo lave ret radikale forandringer. Jeg synes at det har været fedt at der har været så meget snak om grøn genstart. Jeg mangler bare at se at det så bliver gennemført.«
(Bilag 3: 8)

Dette vidner igen om Astrids følelse af mening i naturen, hvortil forbedringen af denne kan tilskynde en lille håb om en lysere fremtid. Astrid tillægger samfundet et ansvar for den forandring, som hun mener at der skal til, men udviser ikke en stor tiltro til dennes omstillingsparathed.

Opsummering

Astrid udviser en stor bekymring for det som vil ske i fremtiden. Både det hun kender til, og det hun ikke kender til, hvilket især bliver interessant i lyset af den eksistentielle psykologi, hvor bekymringen for fremtiden centrerer. Hun har en stor ansvarsfølelse, som især er blevet forstærket efter hun er blevet mor. I lyset af Yaloms begreber lader dette ansvar dog til tider til at blive fraskubbet, hvilket især lader til at gøre sig gældende, når hun konfronteres med hjælpeløsheden og det meningsløse. På baggrund af Yaloms forståelsesramme sker dette gennem en ansvarsforskydning og ansvarsfralæggelse, som lader til at være i modstrid med hendes ansvarsfølelse, som viser sig i glimt, hvilket kan være grunden til, at hun ofte får en følelse af skyld.

Astrid udtrykker at hun finder mening i troen på en lysere fremtid, men da denne lyse fremtid på nuværende tidspunkt er svær at se, kan det tolkes, at hun her konfronteres med meningsløsheden, hvorfor hun finder mening et andet sted: i de klimatiske tiltag og i sin aktivisme. Dette kan vidne om,

at Astrid er angst for ikke at gøre nok, da dette vil sætte hende ud på meningsløshedens grund, hvilket kan blotte grundangsten. Astrids oplevelse af klimaforandringerne under coronapandemien kan derfor være vidende om en angst for ikke at gøre nok, som lindres gennem klimaaktivisme og hendes daglige livsførelse.

Analyse af Emilies oplevelse

”Der var en dag da jeg var i skole, hvor jeg så en pige som havde en plastikpose med, hvor hun havde en købt salat fra en tankstation, med en plastisk ske og et plastik låg og en dressing i plastik. Og hun havde en plastikflaske. Og efter at hun havde spist det, så gik hun hen og smed det ud, og jeg var bare sådan, hvad fanden skete der? Det var da helt vildt mange ressourcer for ingen ting. Og så gik jeg der og var lidt små muggen over det. Og så gik jeg hjem og åbnede mit eget køleskab og var sådan. Gud, jeg er jo selv en af dem. Jeg har jo plastik over det hele. Altså mit tøj er lavet af plastik, alt er lavet af plastik. Jeg køber nye ting, jeg tænker mig slet ikke om. Så jeg blev simpelthen så ked af det, at jeg kan sidde og dømme andre mennesker og være sådan ”hvad fanden har I gang i? prøv lige at tænk jer om.” Og så er jeg faktisk selv en af de her, men det er bare så svært at finde andre alternativer her i samfundet.”« (Bilag 4: 1)

Emilie er en kvinde på 22 år, som er bosat i Odense og studerer til sygeplejerske. Emilie har haft en opvækst, hvor der har været stort fokus på bæredygtighed og klimavenlige produkter. Hun mener selv at hun føler afmagt og til tider ensomhed, da hun påtager sig meget ansvar for globale tilstande, som hun ikke alene kan gøre noget ved. Hun finder dog stor glæde og ro ved selv at bidrage til CO2-reduceringen, blandt andet ved at mindske sit forbrug i forhold til skønhedsprodukter og rengøringsmidler, spise vegansk og leve minimalistisk. Emilie bekymrer sig meget for planetens fremtid og bliver påvirket af tanken om klimaforandringernes konsekvenser i form af andre mennesker, der vil være nødsaget til at flygte fra eget land, og dyrearter, som vil uddø.

Klimaforandringer og naturen

Jeg vil tillade mig at starte netop ved Emilies forhold til dyrene og naturen generelt. Emilie giver udtryk for et meget stærkt forhold til naturen, og gennem interviewet lader det til at hun tillægger denne en høj værdi. Hun udtaler følgende:

»At jeg ikke synes at det er okay at vi behandler kloden sådan her, fordi jeg ser det lidt som at vi er gæster her på jorden. Det er træerne der er kommet først, det er planterne der er kommet først, det er dyrene der er kommet først. Vi er først kommet bagefter og vi er her også kun til et vist tidspunkt, tænker jeg. Vi har bare verdens smukkeste planet synes jeg. Hvis man kigger på de andre planeter ude i solsystemet, så er der bare ikke noget særligt spændende over dem, men vi har bare alting. Og hvis du bare lige tager en tur til Norge, så er der bare en helt anden form for natur og klima end vi har her i Danmark. Og det synes jeg er helt specielt og det synes jeg er noget som vi skal værne om og noget som vi skal værdsætte. « (Bilag 4: 4)

Emilie værdsætter i høj grad naturen omkring os, og hun fortæller også, hvordan hun har inviteret denne ind i sin hjem, hvor hun nu i sin 31 kvadratmeter lejlighed har 42 planter (Bilag 4: 12). Dette forhold kan måske også være en forklaring på, hvorfor Emilie bliver så glad af sine bæredygtige livsvalg, hvor hun eksempelvis lægger vægt på ikke at smide noget ud, og i stedet omdanne sit køkkenaffald til jord (Ibid.: 2). Da jeg spørger Emilie, hvor meget hun følger med i klimaudviklingen, begynder hun selv at dreje samtalen gradvist ind på corona. Hun udviser eksempelvis sin begejstring over, at Venedigs kanaler igen er blevet flotte og klare, og at der svømmer delfiner i dem. Igen fokuserer hun på naturen og dyrene, og det bliver tydeligt, hvor meget det fylder hos hende, hvilket kan forklare, hvorfor klimaforandringerne påvirker hende så meget.

Skyldfølelse og ansvar

Om de miljømæssige forandringer, som har fundet sted under corona, siger Emilie: »Og hvis det kan ske indenfor en måned, altså naturen tilgiver jo bare helt vildt hurtigt. Så begynder verden og åbne op, og så har vi bare glemt alt.« (Bilag 4: 2). Hun fortæller hvordan det skuffer hende, at vi mennesker blot går tilbage til gamle vaner, hvor vi ikke spritter af og opfører os, som vi plejer. Det gør Emilie ked af det, at hun kan se at der godt kan ske nogle forandringer, men at folk ikke bekymrer sig nok. Da Emilie fortæller mig om, hvordan hun oplever at klimaforandringerne påvirker hendes hverdag, siger hun blandt andet:

»Det påvirker mig mega meget, f.eks. så branden i amazonskoven der var jeg også grædefærdig i flere dage og jeg fulgte bare med, og hvor mange træer er der nu brændt og hvor mange dyr er der blevet slået ihjel. Og branden i Australien, jeg kan simpelthen ikke... Jeg kan bare sætte mig ned og

græde over det. Det er simpelthen så forfærdeligt, at noget omme på den anden side af kloden, det simpelthen kan påvirke mig så meget. « (Bilag 4: 3)

Emilies forhold til naturen er meget betydningsfuld for, hvordan hun har det, og senere i interviewet beskriver hun også en følelse af kvalme, som opstår i samspil med en skyldfølelse for disse situationer (Ibid.: 8). Hendes følelse af skyld, er altså ikke blot over mindre forhold, som hun kan gøre noget ved her og nu gennem sin daglige livsførelse, men også overfor klimaforandringerne store resultater, som skovbrande og andre naturkatastrofer. Hun får det fysisk dårligt af den dårlige samvittighed, hvilket kan siges at skyldes hendes tilhørsforhold til naturen. Det kommer frem i løbet af Emilies fortælling, at hun føler skyld over mange forskellige globale situationer, og at hun generelt påtager sig meget ansvar. Når hun ser andre mennesker smide skrald på jorden, samler hun det op, og får det dårligt over at hun ikke kan opsamle al skraldet. Hvis hun glemmer sin vandflaske og skal købe en i plastik, bliver hun skuffet over sig selv. Selv situationer, som ikke omhandler klima, som eksempelvis den nylige situation i USA, hvor en mand ved navn George Floyd dør, grundet politivold, påtager hun sig en skyldfølelse over. Om dette siger hun: »Jeg følte bare på en måde at det var min skyld [...] Jeg bliver mega ked af det på egne vegne og hele sådan menneskehedens vegne, at jeg ikke er der til at kunne hjælpe alle steder.« (Bilag 4: 8)

Da jeg spørger hende, hvordan hun håndterer denne følelse, svarer hun, at hun som regel lægger mere brænde på bålet, ved at læse om det, der gør hende ked af det. Emilie er meget bevidst om, hvad der påvirker hende, men hun udviser alligevel et stort behov for at opsøge det. Hun fortæller at hun synes det er hårdt altid at påtage sig så stort et ansvar, og at dette resulterer i en følelse af afmagt. Hun fortsætter:

»Jeg tror at det ligger meget hos mig, det der med at jeg er sådan lidt ”nurse” helt ind til benet. Jeg skal virkelig bare hjælpe der, hvor jeg kan, så jeg tror at det er meget den her ensomhed og følelse af afmagt. Den ligger hos mig selv, det er selvforskyldt, det er jo nok noget jeg kan arbejde med sikkert. Fordi det er nok ikke sådan helt normalt, altså jeg ved det ikke.« (Bilag 4: 8)

Vi får her et indblik i Emilies erkendelse af sin egen frihed i lyset af Yaloms forståelsesramme. Hun er klar over, at hun har en frihed til selv at skabe sin verden, og forsøger ikke at fornægte dette ansvar. Ved erkendelsen af sin egen frihed, følger viljen til at handle og tage ansvar for sine egne følelser og lidelser. Med dette indebærer ligeledes et ansvar for at finde sin egen vej, og vælge de ting, som gør

en glad (se s. 16). Emilie fortæller, at da hun flyttede hjemmefra for to år siden, blev det klart for hende, at hun nu selv kunne tage nogle valg i forhold til at leve bæredygtigt. Hun fortæller, at det var på dette tidspunkt hun forstod, at hun nu kunne begynde at handle på, hvad hun synes var rigtigt og forkert (Bilag 4: 1). Men det har vist sig for Emilie, at det ikke altid er lige nemt at tage disse valg, da det ofte betyder, at hun må gøre det, som ikke altid er mest bekvemmeligt eller følger normen:

»Det er os der skal stoppe med at købe kød, det er os der skal stoppe med at købe alt det her plastik, det er os der skal ændre vores vaner, fordi ellers så vil de jo blive ved med at producere efter den efterspørgsel der kommer. Og folk er bare ikke omstillingsparate. Vi har jo nogle vaner og jeg har jo også mine vaner. Og det er svært at komme ud af sine vaner hvis man er vant til, at så kører man lige ned i Super Brugsen og så køber man lige en salat der er pakket ind i plastik. Og ja, det skal gerne være så nemt som muligt. Og jeg står jo og opbløder bønner og så koger jeg dem bagefter, så fryser jeg dem ned i små portioner i stedet for. Jeg kunne jo også bare købe dem på dåse. Det havde jo været meget nemmere, men det er jo en prioritet man vælger.« (Bilag 4: 4)

Dette vidner om nogle generelle kulturelle strukturer, som Emilie prøver at bryde ud af. I de kulturelle normer finder vi mennesker ifølge Yalom struktur, som giver vores tilværelse en følelse af mening, og det kan tænkes, at Emilies forsøg på at bryde med disse er vanskelige, da dette lader hende stå ansigt til ansigt med den grundlæggende meningsløshed (se s. 17). Med erkendelsen af friheden og ansvaret for sit eget liv, følger erkendelsen af, at man i virkeligheden er alene (se s. 16). Emilie fortæller, at hun i sin omgangskreds er den eneste der har så stærk en følelse i forhold til klimaet, og er den eneste der har en sådan skyldfølelse. Hun tilføjer: »Så man føler sig bare rigtig meget alene generelt.« (Bilag 4: 8). Med erkendelsen friheden og ansvaret kan følge en ensomhed, og i Emilies tilfælde lader det til, at dette netop er tilfældet. Hun erkender sin frihed, forsøger at tage ansvar, men kæmper mod de samfundsmæssige normer, som giver noget struktur og mening, hvilket viser sig at være en ensom proces. Emilie fortæller i løbet af interviewet, at hun er klar over, at det eneste hun kan gøre, er at ændre sine egne vaner. Hun kan ikke ændre andres eller deres synspunkt. Hun tilføjer, at hun ikke kan redde verden alene, hvilket hun har det dårligt med (Bilag 4: 7). »Det er jo også derfor at alt det her afmagt kommer, når man påtager sig så meget ansvar overfor noget som man ikke har ansvar overfor. Eller kan have indvirke på.« (Bilag 4: 9). Dette vidner om, at Emilie er klar over, hvad der skal til for at gøre op med sine egne lidelser. Hun skal acceptere, at hun ikke kan ændre andres vaner og redde verden alene, men dette er en svær erkendelse.

Glæden ved at tage ansvar

Det er dog meget tydeligt gennem Emilies fortælling, at hun finder en stor glæde gennem sine egne til- og fravalg, såsom at handle i ”løs markeder”, hvor man medbringer egen emballage, eller bruge makeup, som er fri for kemi. Om dette siger hun:

»Så også bare leve så naturligt som overhovedet muligt. Det har faktisk også gjort mig helt vildt glad, også fordi så skal man heller ikke stå og vælge mellem 40 forskellige produkter nede i Matas og tænke: ”gud, hvad for en farve lyserød øjenskygge skal jeg have på?” Så har jeg ligesom to forskellige farver og det er ligesom det, og jeg bruger det heller aldrig, så det er også fint nok. Så det er meget... Jeg kan faktisk virkelig godt lide det, det er sådan lidt ”back to nature” « (Bilag 4: 9).

Emilie udtrykker en stor glæde ved faktisk at tage nogle valg, selvom disse til tider trodser de sociale normer og lader hende erkende, at det er en ensom proces. Ud fra ovenstående citat kan det tolkes gennem Yaloms begrebsramme, at dette kunne skyldes, at Emilie finder noget struktur og mening et andet sted: i naturen. Igen kan dette være en forklaring på, hvorfor hun bliver så påvirket af klimaforandringerne, både når der sker noget negativt, men også ved de positive resultater, såsom opklaringen af Venedigs kanaler under corona, eller gennem sine bæredygtige valg.

Opsummering

Emilies fortælling om sin oplevelse af klimaforandringerne vidner i lyset af Yaloms begrebsramme om en erkendelse af egen frihed og ansvar, men hun udviser til dels, at mødet med denne erkendelse kan være vanskeligt, hvorfor hun til tider oplever at få det dårligt og blive ked af det. At gå imod de kulturelle og sociale normer, kan vise sig at være meget ensomt, da erkendelsen af meningsløsheden går hånd i hånd med erkendelsen af, at meningen ikke findes i forholdet til andre, og at vi grundlæggende er isoleret. For at gøre op med denne meningsløshed lader det til, at hun i stedet finder en mening i naturen, hvilket kan hjælpe med at forstå, hvorfor Emilie bliver kraftigt påvirket af klimaforandringerne, som resulterer i skovbrande og døde dyr. Ligeledes kan dette forklare, hvorfor hun begejstres af de gode naturmæssige konsekvenser af coronapandemiens lockdown, og glædes af sine egne ”grønne” valg, såsom kemifrit forbrug og et hjem fuld af planter.

Analyse af Mortens oplevelse

Morten er en mand på 27 år, som er uddannet tømrer og gartner. Morten følger meget med i de forandringer der sker i naturen, og interesserer sig især for insektlivet. Morten har taget nogle bevidste valg, for at reducere sit klimaaftryk, som eksempelvis at være selvforsynende på grøntsager, som han dyrker i sin have, han skralder og kører ikke bil. Derudover har han taget en beslutning om ikke at få børn, da der bliver brugt for mange ressourcer på Jorden, og at vi derfor er nødsaget til at reducere mængden af mennesker i fremtiden. Coronapandemien lader ikke til at have en stor indflydelse på hans forhold til klimaet, men han ser alligevel noget positivt i, at det viser sig at mennesker faktisk godt kan få hverdagen til at fungere, uden at ødelægge jorden (Bilag 5: 6).

En uvis fremtid og frihed

Da jeg spørger Morten, hvad det er der bekymrer ham ved klimaforandringerne, svarer han i første omgang, at han ikke bekymrer sig ”som sådan” (Bilag 5: 3). Han mener selv at han ser meget positivt på tingene, da hele systemet nok skal genoprette sig på den ene eller den anden måde. Morten udtrykker dog alligevel nogle bekymringer, som omhandler de klimatiske forandringer, og han fortæller, at han planlægger sin hverdag efter dem (Ibid.: 7). De fylder meget i hans liv, men i interviewet fremgår det ikke, at dette er negativt. Jeg vil alligevel i det følgende se lidt nærmere på nogle af de bekymringer, som Morten udtrykker, og forsøge at forstå disse fra et eksistentiaalistisk synspunkt. Morten fortæller:

»Ja men altså, jeg ved jo ikke hvordan man skal forklare at man... Altså selvfølgelig har jeg en bekymring, men bekymringen ligger jo ikke i at jeg ligger og ryster om natten og tænker ”hvad fanden skal der ske i morgen” eller at der kommer en meteor og rammer jorden, og siger ”dø med jer mennesker”. Min bekymring ligger i vores fremtid, hvordan det hele det skal komme til at se ud fremover, og det er jo en af de store bekymringer jeg har. Det er jo ikke fordi at jeg er ked af det når jeg vågner og tænker ”hvad fanden kan jeg gøre for at gøre det bedre?» (Bilag 5: 6)

Dette udsagn vidner om, hvordan Morten tolker ”bekymret”. Han forbinder det med at have det dårligt og være ked af det. Det er ikke dette jeg imidlertid vil se nærmere på, men i stedet på den bekymring, som han faktisk udtrykker: bekymringen for fremtiden, hvor udsigten til det uvisse giver grund til uro. Da jeg spørger ham ind til denne, fortæller han:

»Altså der er mange ting jeg synes er fantastiske. Min generation går måske 100 generationer bagud og frem til mig. Der er simpelthen ikke nogen der har lavet en fejl. Fordi jeg står her i dag. Jeg synes det er helt fantastisk og det kan jeg frygte for dem der skal komme efter mig: at det ikke er lige så fantastisk. At der sker alle mulige fejl, eller at der ikke er mulighed for at have en frihed på jorden, som jeg søger rigtig meget.« (Bilag 5: 7)

Mortens bekymringer handler ikke eksplicit om hans egen fremtid, eller den fremtid, som vil ophøre på et tidspunkt. Men Morten benytter alligevel vendingen ”vores fremtid”. Om dette inkluderer ham selv, hans nære og bekendte eller menneskeheden generelt, står endnu ikke klart. I stedet er det tydeligt, at det især er hans forhold til naturen, som han frygter, at fremtidige generationer ikke vil kunne nyde godt af. Morten udtrykker en følelse af frihed, som han forbinder med naturen. Han fortsætter:

»Så det er en af de bekymringer jeg har. Vi bliver simpelthen... Ja, at vi ødelægger jorden så meget, at der ikke er plads til den frihed jeg nyder. At gå ud i skoven og kunne plukke et æble og spise et æble, eller at plukke en svamp og gå hjem og lave flødestuvet svampe. Og det er det jeg forbinder med at være menneske, at være i ét på jordoverfladen sammen med naturen. Altså være del af et stort økosystem, i stedet for at være et menneske og et økosystem, hvor økosystemet bare går ned af bakke. Jeg synes der er for stor forskel på, hvordan man lever med naturen og hvordan man lever som menneske i dag.« (Bilag 5: 7)

Mortens forståelse af frihed handler her om at kunne benytte sig af de ressourcer, som naturen tilbyder. Dette er ikke nødvendigvis en sidestilling af Yaloms frihedsbegreb, men det kan tolkes, at Morten ønsker en frihed til at leve på denne måde, som han mener er givende for ham, og som han lige nu tager ansvar for at udleve. Hans bekymring ligger derfor i, om han og fremtidige generationer frarøves denne frihed til at leve af og med naturen. Ud fra dette kan ledes, at Morten frygter en fremmedgørelse fra naturen. Han mener at vi mennesker er en del af naturen, og ikke bør se os selv som mennesker der er adskilt fra den. At han forstår sig selv og mennesket på denne måde, fortæller noget om, hvorfor destruktionsen af naturen påvirker ham. Hvis Morten ser sig selv som en del af naturen, er naturens død så lig med hans egen? Han er ikke i tvivl om, at Jorden vil genoprette sig selv, men han stiller spørgsmålstegn ved, om vi mennesker får lov at være en del af dette. »For jeg

kunne jo godt tænke mig at menneskeligheden fik lov at leve i symbiose med naturen eller med jorden (...)» (Bilag 5: 8). Pointen er her, at denne symbiose han taler om, er sat på spil i form af klimaforandringerne, og dette sætter bekymringerne i gang. Bekymringen omhandler ikke blot hans egen, eller menneskets fremtid, med klodens og naturens. At Morten med sin viden omkring de mulige konsekvenser ved klimaforandringerne ikke føler angst, kan med Yaloms begrebsramme siges at skyldes, at han ved hvad han *frygter* for (se s. 12). Denne frygt kan han håndtere i form af selv at gøre noget, og tage ansvar for denne frygt, hvilket han gør gennem sine valg i forhold til sin levestil. Det lader til med Yaloms forståelse, at Morten finder mening med tilværelsen gennem denne levemåde, hvilket kan være en forklaring på, hvorfor naturen spiller så stor en rolle i hans bekymringer.

Opsummering

Mit interview med Morten gav mig ikke et indblik i klimaangst, da han selv påpeger, at han ikke føler angst. Han udtrykker dog en del bekymring, hvilket ligger forud for hans beslutninger om at leve bæredygtigt. Hans store bekymring omhandler naturens og menneskehedens fremtid og ikke mindst friheden til at leve på en måde som han finder meningsfuld. Det lader til, at Morten frygter en fremmedgørelse fra naturen, som han ser, som en del af sig selv, og de klimatiske forandringer, er med til at sætte gang i denne fremmedgørelse. For Morten er det vigtigt selv at gøre noget, mens han skuffes over andre, som ikke tager ansvar.

Analyse af Lenes oplevelse

Lene er en kvinde på 40 år, som er uddannet sygeplejerske, men har været sygemeldt grundet sin angst for corona. Lene har to børn, som hun har med sin eksmand, og bor derfor alene, når hun ikke har børnene hjemme. Lene har kæmpet med angst og depressioner siden hun var 20 år, og er nu angst for at hun selv eller hendes børn skal få corona. Hun er derfor blevet podet flere gange, for at sikre sig, at hun ikke er blevet smittet med virussen (Bilag 6). Alt dette fortæller Lene, før jeg har stillet hende det første spørgsmål. Det bliver hurtigt tydeligt, at hun bærer rundt på mange bekymringer, og føler en trang til at tale om det. Interviewet med Lene omhandler ikke klimaet eller hendes forhold hertil, men i stedet om hendes oplevelse af angst under coronapandemien.

Dødsangst

Jeg når lige at tænde for lydoptagelsen før Lene går i gang. De første fem minutter af interviewet, fortæller hun om sig selv og sine følelser i forhold til Coronapandemien. Alle disse informationer, som Lene giver af sig selv, vidner om hendes livsverden, som bidrager til hendes egen selvforståelse. Lene er selv sygeplejerske og står til hverdag ansigt til ansigt med mennesker, som er syge, eller på anden vis har brug for hjælp. At Lene inddrager dette i sin beskrivelse af sig selv fortæller, hvordan hun identificerer og forstår sig selv. Som sygeplejerske må hun være vant til at hjælpe andre mennesker, som har brug for det, og på denne måde konstant være i kontakt med andre. Lenes angst for at få corona er altoverskyggende og fylder i høj grad i hendes hverdag, hvilket fremgår af følgende:

»Jeg synes bare, at det er ærgerligt at en udefrakommende ting kan ødelægge mig rigtig meget som menneske. Man kan sige, at jeg er en sårbar person, men har været et velfungerende menneske, som har passet mit arbejde i rigtig mange år, og derfor synes jeg det er super ærgerligt at sådan en ting skal komme og ødelægge det, fordi jeg har set for mig at jeg måske både kan miste mit arbejde og alt muligt, fordi jeg ikke kan varetage det på grund af, at jeg er så bange for at blive smittet med det. Jeg synes det er så altødelæggende.« (Bilag 6: 2)

Det er tydeligt at Lene frygter selv at blive syg af corona, og gennem interviewet viser det sig, hvad det er hun frygter, der vil ske. Det kommer til syne gennem Lenes fortælling, at hendes arbejde som sygeplejerske har været med til at konstruere hendes forståelsesramme, som påvirker hvordan hun tænker. Hun fortæller, at det hun frygter ved at blive smittet med virussen er, at blive indlagt og ikke kunne trække vejret. Hun sammenligner dette med KOL-patienter og fortæller, at det er tanken om ikke at kunne få vejret (Ibid.: 3). Om Covid-19 fortæller hun: » (...) det tyder på at det måske er 5% der kan dø af det her, [det] er umiddelbart ikke ret meget, men jeg synes det er enormt skræmmende.« (Bilag 6: 2). Lene tilføjer, at hun bliver ved med at opsøge informationer og artikler, som bekræfter dette, selvom hun ved, at hun bliver skræmt af det. Ifølge Yalom opstår der en dødsangst, når vi oplever en eksistentiel grundkonflikt mellem vores ønske om at blive ved med at eksistere og vores bevidsthed om døden (se s. 13). Lene fortæller, at hun flere gange er taget til lægen, for at få tjekket sit generelle helbred. Hun er tidligere blevet opereret med gastrisk bypass, som er en slankeoperation, der gør at hun har svært ved at optage forskellige næringsstoffer. Dette gør at hun føler sig mere udsat, og vil derfor gerne sikre sig, at hun er ”fit for fight”, som hun selv udtrykker det, hvis hun skulle blive smittet (Bilag 6: 1). Lene opsøger konstant viden, som lader hende konfrontere med

bevidstheden om sin egen død, og udtrykker under vores samtale en tydelig frygt for at blive syg og stoppe med at eksistere. Det kan derfor siges, at det netop er denne konflikt, som vækker Lenes dødsangst.

Ansvarsfralæggelse og isolation

Første ovenstående citat vidner ikke blot om Lenes angst, men ligeledes om en ansvarsforskydning af denne angst, hvor hun tilskriver de omkringliggende omstændigheder (corona) ansvaret for sine følelser. Hun formår derfor ikke selv at tage ansvar og erkende friheden til at handle og forandre sin tilværelse, på trods af, at hun i små glimt giver udtryk for, at hun er klar over, at hun selv – omend ikke er ophav til, men i givet fald – bidrager til sin egen angst. På denne måde undgår Lene selvstændig adfærd, selvom hun er klar over, hvad hun bør gøre, eller i dette tilfælde: ikke bør gøre. Om en af coronapandemiens konsekvenser udtaler Lene følgende: »Vi som mennesker er jo sociale og derfor er det super hårdt at familie, venner og bekendte pludselig er blevet fjender i form af, at de kan bære smitte med sig, og jeg føler at det ødelægger rigtig meget socialt uden at ønske det.« (Bilag 6: 2). Foruden en konkret angst for at dø, udtrykker Lene en frygt for at være alene. Hun fortæller hvordan hun oplever frygten for at blive testet positiv med corona:

»Tanken om at skulle gå i isolationen er rigtig væmmelig, også fordi jeg godt kan forstå folk omkring én, ikke vil smittes og holder sig på afstand. Men hvis man så selv er bange for at skulle ligge og få det rigtig dårligt og dø af det her, så er det bare ikke rart at være alene. Der har man bare brug for, at der kan være mennesker omkring en og det er bare ikke en mulighed.« (Bilag 6: 4)

I løbet af interviewet bliver det meget tydeligt, hvor vigtigt det er for Lene at have menneskelig kontakt, og hvor meget det påvirker hende, at den smittende virus har resulteret i, at vi mennesker skal holde afstand. Det kan her siges, at Lene frygter en konfrontation med noget hun allerede er klar over, et af grundvilkårene for vores eksistens: at vi ikke kan dø sammen med andre, men at vi må dø alene. I dette tilfælde bliver Yaloms forståelse i høj grad sat på spidsen, da det ikke blot er erkendelsen af, at ingen kan dø *for* os eller *sammen* med os, men at der faktisk ikke kan være nogen hos os, til at overvære døden. Før coronapandemien tillod vores samvær med andre mennesker os at føle, at vi hørte sammen med andre omkring os. Men pandemien og vores afstandstagen til hinanden har for Lene resulteret i en eksistentiel fremmedgørelse, hvor hun er blevet klar over, at hun grundlæggende er alene, hvilket kan vække hendes angstfølelse (se s. 16). Erkendelsen af at være et isoleret væsen,

kan ifølge Yalom tilvejebringe en følelse af ensomhed og hjælpeløshed. Da Lene fortæller mig, at hun prøver at tænke på noget andet, spørger jeg hende, hvad hun gør for at få dette til at lykkes. Til dette svarer hun, at det eksempelvis kan være ved at gå en tur eller ved at opsøge andre mennesker (Bilag 6: 5). Lene lever med en så dyb følelse af angst for at dø, og endvidere at dø alene, og forsøger at forsvare sig mod denne følelse, ved at opsøge andre mennesker. Som beskrevet under "Fremgangsmåde" (s. 23) tog jeg selv kontakt til Lene, efter gentagne gange at være stødt på hendes opslag på Facebook, som omhandlede hendes frygt for Covid-19. Under interviewet spurgte jeg Lene, hvad hendes motivation for disse opslag var, og til dette svarede hun:

»Jeg håber på at andre kan berolige mig, for jeg har godt tænkt på at jeg ikke skal gøre andre folk mere nervøse eller bange end de er i forvejen. Det er selvfølgelig meget forskelligt, hvad folk de kæmper med af angst og hvad grunden til det er. Jeg ønsker selvfølgelig ikke at skade andre mennesker, men man kan bare få det så dårligt selv, at man håber på at kunne få hjælp den vej, fordi jeg oplever at familie og veninder selv kører sådan lidt træt i det, eller har svært ved at vide, hvordan de skal tackle det. Når man så kommer ind på sådan et forum, hvor folk selv kender til det der med angst og depression og har alle de der problematikker inde på livet, så tænker man at de måske bedre kan sætte sig ind i det, forstå det og kommer med nogle gode råd.« (Bilag 6: 4)

En fornægtelse af isolationen og et forsøg på at finde en mening, kan ske gennem en søgen efter andre mennesker, som vi kan identificere os med. Lene søger ikke blot kontakt indenfor egen familie- og vennekreds, men opsøger ligeledes nogle, som deler hendes forståelse og bekymringer. Hendes frygt for at andre ikke forstår hendes tanker og erkendelsen af isolationen, forsøger hun at flygte fra ved at skabe et tilhørsforhold til andre, og blive bekræftet i sine følelsers berettigelse. I løbet af interviewet erkender Lene, at hun selv bærer en del af ansvaret for sin angst. Dette udtrykker sig eksempelvis da hun fortæller, at hun opsøger informationer, som forværrer hendes angst, selvom hun erkender, at det ikke er godt for hende. Lene iler efter at forstærke og bekræfte sin egen følelse af angst, på samme tid med at hun forsøger at slippe væk fra den. Det kan her tolkes gennem Yaloms forståelsesramme, at denne indre konflikt mellem erkendelsen af hendes eget ansvar, og higen efter hjælp udefra, er med til at fastholde hende i en tilstand af angst.

Opsummering

Da Lene selv beskriver sin tilstand som angstfuld, er det naturligt at konkludere, at hun oplever angst i forhold til Corona. Yaloms begreber kan i dette tilfælde hjælpe til at forstå, hvad det konkret er, hun er angst for. Det er ikke blot virussen i sig selv, men dennes tvangsmæssighed til Lenes erkendelse af døden. Coronapandemiens konsekvenser fremhæver den kendsgerning, at mennesket er isoleret fra andre omkring sig, hvilket Lene gennem søgen efter andre, forsøger at fornægte. På denne måde fornægtes også friheden til at forme eget liv, og dermed ansvaret for at efterkomme denne frihed. På baggrund af dette kan det siges, at Lenes angst er en reaktion på konfrontationen med de eksistentielle vilkår og konflikten mellem erkendelsen og fornægtelsen af disse.

Lene har ikke umiddelbart et forhold til klimaforandringerne, som de øvrige interviewpersoner, og derfor adskiller dette interview sig i høj grad fra de resterende. Lenes interview har dog bidraget til en forståelse af Yaloms begrebsramme, som er mulig at sætte i perspektiv til de øvrige analyser. At Lene ikke forholder sig til de klimatiske problemer, kan skyldes, at Lene kun rummer "her og nu" situationen, hvor coronapandemien er altoverskyggende og muligvis lettere at forholde sig til, end de mere abstrakte klimaforandringer.

Diskussion

I løbet af ovenstående analyse af de fem interviews er fremtrådt flere pointer som synes interessante at diskutere yderligere. Dette vil jeg gøre i følgende afsnit, som vil indeholde en diskussion af analysen og Yaloms begrebsramme, forholdet mellem menneske og natur, klimaangst under Covid-19 og afslutningsvis en diskussion af undersøgelsens begrænsninger.

Yaloms begrebsramme

Gennem analysen skulle det gerne blive klart, hvordan Yaloms forståelsesramme kan bidrage til forståelsen af klimaangst. Gennem interviewpersonernes beskrivelse af deres oplevelse har jeg forsøgt at nærme mig det bagvedliggende og prerefleksive af deres oplevelse, gennem min forståelse af Yaloms bidrag til den eksistentielle psykologi. Gennem tolkninger af interviewpersonernes forhold til omverdenen og overvejende det naturlige miljø, kan Yalom bidrage til at forstå disse som værende en skygge for deres egentlige grundangst. Gennem analysen har det været en udfordring at skelne mellem frygt og angst. Ifølge Yalom forsvares angsten for intet gennem en fortrængning, og opleves derfor sjældent i sin ”nøgne form” (Yalom, 1998: 202). I stedet, mener han, dæmpes angsten gennem en tilknytning til et bestemt objekt eller situation. Således forskydes angsten for intet til en frygt for noget (Ibid.: 203). Jeg har derfor forsøgt at se nærmere på dette ”noget”, som interviewpersonerne udtrykker frygt for.

I analysen af Lenes oplevelse viste der sig en tydelig angst for at dø, som fremtvinges ved hendes konfrontation med en dødelig virus. De andre informanternes fortællinger handlede derimod ikke direkte om en dødsangst. Grunden til dette kan være, at Lene ikke har forskudt sin angst for intetheden til frygten for noget, som det lader til at flere af de andre informanter gør i nogen grad, hvorfor hun har svært ved at håndtere sin angstfulde tilstand. Hun konfronteres gennem truslen fra pandemien med sin egen død, og en vigtig pointe i analysen af hendes oplevelse er, at hun i denne forbindelse også konfronteres med den grundlæggende isolation. Lenes angst omhandler især tanken om at skulle dø alene, hvilket i sig selv giver et godt indblik i Yaloms teori om, at konfrontationen med isolationen kan vække grundangsten. Det bliver tydeligt at Lene har svært ved at håndtere erkendelsen af at hun er et isoleret væsen, og søger derfor andre mennesker, som kan give hende en følelse af samhørighed. I dette tilfælde kan Yaloms forståelsesramme give et dybere indblik i en indre konfrontation med de eksistentielle vilkår.

Flere af interviewpersonerne udtrykte frygt for de konsekvenser, som klimaforandringerne vil komme til at få for hele menneskeheden, som eksempelvis at mennesker vil komme til at flygte grundet ressource mangel. Gennem analysen diskuteres det, hvorvidt dette kan siges at være en forsvarsmekanisme hos den enkelte person, som forsøger at forskyde sin egen dødsangst over på noget mere konkret, som omhandler hele menneskeheden. Denne frygt forsøger de at håndtere gennem bæredygtige til- og fravalg i deres daglige livsførelse, som flere interviewpersoner nævner, får dem til at få den bedre.

På baggrund af ovenstående resultater kan det siges, at klimaforandringerne og disses konsekvenser truer menneskets og naturens eksistens, hvilket kan være med til at vække den grundlæggende angst for ikke at være til længere. Da det står klart at der på samfundsbasis ikke gøres nok i forhold til at redde klimaet, hvilket deres forhold – eller mangel på samme – til coronapandemien ligeledes vidner om, finder interviewpersonerne strukturer et andet sted, som de i stedet prøver at følge. Dette viser sig blandt andet gennem deres daglige tiltag og klimaaktivisme, som både kan tolkes som en måde at tage ansvar for deres egne følelser på, og som en måde at holde angsten på afstand. Dette kan med min forståelse af Yaloms begrebsramme anses som en angst for ikke at gøre nok, og dermed en angst for ikke at kunne handle på det ansvar, som de må erkende at de har.

Som Yalom understreger »opererer eksistentiel psykoterapi med en form for angst, som ikke synes at have noget eksistentielt modstykke.« (Yalom, 1998: 203). Dette vil sige at dødsangsten ikke er ”let tilgængelig” gennem denne undersøgelse af oplevelsen, men at det i stedet kræver langvarig, intensiv terapi at trænge ind til en dødsangst, som ikke er sløret til af fortrængning (Ibid.). På baggrund af dette vil jeg argumentere for, at Yaloms begrebsramme i en undersøgelse foretaget på nærværende grundlag, kan være problematisk i forhold til at opnå en dybde og forståelse af det oplevede fænomen. Til en videre undersøgelse vil det derfor være relevant at interviewe personer over et længere forløb, med formålet om at nå dybere ind i disses oplevelse af klimaangst, gennem begreberne *døden*, *friheden*, *isolationen* og *meningsløsheden*.

Mennesket og naturen

Gennem analysen bliver det tydeligt, at de fire informanter som fortæller om deres oplevelse af klimaforandringerne udtrykker et personligt forhold til naturen. Mortens interview handlede især om hans bekymringer for det naturlige miljø, hvori han finder en form for frihed. Hans frygt for fremtiden omhandler frygten for ikke at kunne udleve og dyrke denne frihed. Emilie bliver især påvirket af

konsekvenser som skovbrande og dyr som dør, og begge finder en glæde ved tiltag, hvor naturens ressourcer bruges bæredygtigt. Astrid og Anna forholder sig ligeledes til uddøende racer, og angsten for ikke at gøre nok for naturen er gennemgribende. Som nævnt i indledningen (s. 5) peger flere studier på, at mennesker finder en ro i naturen, som både reducerer stressniveauet og bidrager til et bedre mentalt helbred. Det fremgår ligeledes, at det netop er denne effekt som naturen har, der er grunden til at nogle mennesker udvikler klimaangst, eller det, som Albrecht kalder *solastalgia*, når det naturlige miljø trues. Spørgsmålet er hertil, om Yalom kan give en bedre indsigt i, hvad det netop er der gør, at mennesket kan finde en sådan ro og trøst i naturen.

I analysen fremgår det, at naturen virker meningsdannende for interviewpersonerne, og at denne tilbyder noget struktur, som Yalom mener, at mennesket ofte finder i de kulturelle normer. Når interviewpersonerne nævner at det til tider kan være en ensom proces, som Emilie eksempelvis udtrykker, kan det skyldes at erkendelsen af deres frihed kræver at de tager et ansvar og går imod de sociale strukturer. Det der hjælper dem i denne proces kan siges netop at være, at de går fra en søgen efter mening i samfundsnormerne til naturen omkring dem. Yaloms begrebsramme muliggør derfor en dybere forståelse i menneskets forhold til naturen. Hvis det netop er her mennesket kan finde mening og på denne måde fornægte sin egen grundangst, kan dette måske være en forklaring på, hvorfor disse personer bliver påvirket i så høj grad, når klimaforandringerne truer naturen.

En anden forståelse af menneske-natur kan spores tilbage til Robert Greenway, som beskæftiger sig med økopsykologien. En kort beskrivelse af denne psykologi lyder således: »Ecopsychology is a context for healing the much-vaunted human-nature split« (Greenway, u.å). Der er mange grene af økopsykologien, men overordnet er det netop denne kløft mellem menneske og natur, som er i fokus. Økopsykologer som eksempelvis Andy Fisher mener, at en dominerende forståelse af forholdet mellem mennesket og naturen, er at disse er i et dualistisk forhold. Fisher mener at vi må bryde med denne forståelse, og bevæge os tilbage til forståelsen af os selv som forbundet med naturen (Fisher, 2013: 15). Jeg vil imidlertid ikke bevæge mig længere ned i økopsykologien, men blot benytte denne pointe, som jeg især finder interessant i forhold til analysen af Mortens oplevelse. Morten udtrykker især et tilhørsforhold til naturen, og omtaler selv dette dualistiske forhold, da han siger »Og det er det jeg forbinder med at være menneske, at være i ét på jordoverfladen sammen med naturen. Altså være del af et stort økosystem, i stedet for at være et menneske og et økosystem, hvor økosystemet bare går ned af bakke.« (s. 47). Denne forståelse af sig selv som værende en del af naturen, finder jeg interessant i forhold til Yaloms forståelsesramme, da det netop kan sidestilles med mit spørgsmål om, hvordan angsten for en global trussel, kan siges at skyldes den enkeltes konfrontation med de

eksistentielle vilkår (se s. 7). Hvis menneskets angst kan siges at omhandle en indre konfrontation med nogle eksistentielle vilkår, som omhandler sit eget livs mening og en grundlæggende angst for eget livs ende, vil frygten for naturens ødelæggelse, fra Yaloms forståelsesramme, i virkeligheden være et ”dækkeskjul” for grundangsten. Om dette er tilfældet, kan jeg ikke svare på, men jeg vil mene at det vil være ærgerligt blot at antage dette, da forholdet til naturen er et tema, som går igen hos alle fire interviewpersoner, som fortæller om klimaangst. I stedet kan Yaloms teori muligvis sige mere om menneskets reaktion på ødelæggelsen af naturen, hvis naturen tænkes ind i begrebsrammen, i en forståelse af mennesket som en del af naturen, og ligeledes naturen som en del af mennesket. På denne måde vil Yaloms forståelsesramme blive udfordret, eksempelvis ved at gentænke isolationsbegrebet, så det ikke ’blot’ er konfrontationen med at vi er adskilt fra andre mennesker, som fordrer en dødsangst. Hvis vi i givet fald er isoleret fra andre mennesker, men ikke fra den naturlige verden, kan dette være en forklaring på, hvorfor det er angstfremkaldende at se naturen blive ødelagt.

Klimaangst og Covid-19

Sideløbende med min undersøgelse af klimaangst blev udbredelsen af infektionssygdommen Covid-19 erklæret for en pandemi af WHO. Som WHO selv udtalte, kunne denne karakterisering være med til at skabe stor frygt hos verdens befolkning, da den udgjorde en global trussel. Dette resulterede i, at Danmarks statsminister valgte at lukke de danske grænser, og dermed kaldte alle danskere hjem fra deres rejser (s. 6). Denne trussel som Covid-19 udgjorde og til stadighed gør, syntes jeg var interessant og naturlig at inddrage i undersøgelsen. Jeg havde en hypotese om at denne nye pandemi ville have påvirket mine informanter og deres forhold til klimaforandringerne.

I løbet af interviewene og senere i analysen viste det sig, at informanterne generelt ikke forbandt disse to fænomener. En enkelt interviewperson, Emilie, nævner selv pandemien i interviewet i forbindelse med de positive forandringer, som den har haft på naturen (s. 42). De resterende personer, som jeg interviewede i forbindelse med klimaforandringerne, nævner ikke selv coronapandemien, og jeg ender derfor med at spørge dem ind til dette, hvortil de ligeledes nævner den positive effekt, som corona har haft på klimaet. På baggrund af ovenstående diskussion af menneske og naturforholdet finder jeg det iøjefaldende at interviewpersonerne ikke ser en sammenhæng mellem klima og coronapandemien, og at corona ikke forbindes med noget naturskabt. Mit interview med Lene viser ligeledes, at hun ikke forholder sig til klimaproblematikkerne, trods disses store konsekvenser for naturen og mennesket, og måske kan dette skyldes at coronapandemien har

konsekvenser i form af død, som er meget tydelige i øjeblikket. I analysen bliver det tydeligt, at Lene udviser en grundlæggende angst for at blive syg og dø. Dette åbner konfrontationen med pandemiens konsekvenser op for, hvorimod hun ikke skræmmes i lige så høj grad, når det handler om klimaforandringerne, hvis dødelige konsekvenser ikke er så tydelige i nutiden. Lenes oplevelse af coronaangst har dog bidraget til en forståelse af angst fra Yaloms eksistentielle psykologiske perspektiv.

Nogle informanter, eksempelvis Morten og Emilie, reagerer på mit spørgsmål omkring pandemien og deres forhold hertil, ved at pege på de positive klimatiske konsekvenser, som det har medført. Modsat understreger nogle også, at disse konsekvenser ikke har haft en tilstrækkelig positiv effekt, som eksempelvis Astrid og Anna. Interviewpersonerne har i deres oplevelse af klimaforandringerne en afstandtagen til pandemien, trods dennes negative konsekvenser, hvilket kan bidrage til forståelsen af menneske og natur, som diskuteres i ovenstående. I virkeligheden vidner dette måske om, at informanterne fremmedgør sig selv og naturen, ved blot at se pandemiens positive konsekvenser for det naturlige miljø. Deres fokus på de positive sider af pandemien er ikke kun interessant i forhold til menneske-natur diskussionen, men ligeledes i forhold til diskussionen af dødsangst. Som nævnt lægger både Anna, Astrid, Emilie og til dels Morten fokus på hele menneskeheden, og udviser bekymring for, hvad der skal ske med denne i fremtiden, når de fortæller om deres oplevelse af klimaforandringerne. Astrid og Emilie udtrykker begge bekymring for fremtidige flygtninge og mennesker, der vil dø af sult. Imidlertid udtrykkes der ikke hos nogen af informanterne bekymring i forhold til de høje dødstal, som er stigene verden over, grundet virussen. Deres refleksioner omkring pandemien omhandler kun det naturlige miljø og konsekvenserne for dette, og både Astrid og Anna fokuserer på, hvordan dette kan få samfundet til at handle, hvilket de finder positivt. Spørgsmålet er, om dette i virkeligt vidner om, at dødsangsten *er* angsten for egen død, og at frygten for andres død blot er en måde at forskyde dødsangsten på? Klimaforandringer truer mennesket, og dette inkluderer interviewpersonerne selv. Covid-19 virussen er mulig at undgå, hvis man tager sine forholdsregler, og på denne baggrund konfronteres de ikke med deres egen død. Det er imidlertid ikke et spørgsmål jeg kan svare på i nærværende afhandling, men det er en interessant pointe at undersøge nærmere.

Undersøgelsens muligheder og begrænsninger

I min undersøgelse af klimaangst under Covid-19 er jeg stødt på nogle udfordringer. Først og fremmest er undersøgelsen af nogle eksistentielle vilkår i sig selv ikke nemt at tilnærme sig. I en undersøgelse som tilegner sig Yaloms forståelsesramme, uden at forholde sig til hans terapeutiske sigte, opstod en mangel på mellemregningerne fra frygt til angst. Analysen har derfor været udformet på baggrund af min forståelse af Yalom, som potentielt kan indebære nogle mistolkninger, eller mangle nogle aspekter af hans forståelsesramme. Jeg har dog alligevel fundet hans begrebsramme særdeles spændende og relevant at bruge i undersøgelsen, som det fremgår af ovenstående diskussion.

Udvælgelsen af informanter er som beskrevet i afsnittet ”Fremgangsmåde”, sket på baggrund af personer, som selv har henvendt sig til mig, gennem mine opslag på Facebook. På denne måde blev jeg sikret informanter, som ikke følte sig pressede til at stille op til et interview. Men følgende med denne rekrutteringsmetode er også potentielle begrænsninger. Da mine informanter primært har læst mit opslag i facebookgruppen ”Zero-Waste Danmark”, repræsenterer min undersøgelse overvejende personer, som indgår i denne gruppe. Dette vil sige, at personer uden for gruppen, ikke har været mødt af mit opslag, og derfor er der potentielle informanter, som jeg ikke har haft muligheden for at repræsentere. Det betyder ligeledes, at informanterne er en gruppe af mennesker, som engagerer sig i sociale klimatiske anliggender, i form af deltagelse (om end passiv) i facebookgruppen, og dermed ikke informanter, som ikke forholder sig til, hvad de selv kan gøre for at påvirke klimaaftrykket.

Min rekruttering af både Morten og Lene, som ikke er en del af facebookgruppen, er ligeledes foregået gennem Facebook. Dette udelukker også en repræsentation af personer med klimaangst, som har valgt ikke at benytte sig af det sociale medie. Flere af informanterne nævner i deres interviews, at de bevidst undgår bestemte medier, for at undgå dommedagsprofetier omkring klimaforandringerne, da de har en negativ effekt på dem (Se Bilag 2; Bilag 3; Bilag 4; Bilag 5). Dette kan potentielt være tilfældet med Facebook og grupper som ”Zero-Waste Danmark” for personer, som føler klimaangst. Afslutningsvis er det værd at nævne, at undersøgelsen ikke repræsenterer personer, som går i terapi eller modtager anden form for behandling af klimaangst.

I Yaloms forståelse af angst, opstår denne psykiske lidelse på baggrund af konflikter med nogle indre vilkår, hvorfor det kan siges at være en individuel følelse. Den fænomenologiske metodologi har tilladt mig at fokusere på den enkeltes oplevelse, hvor jeg ikke umiddelbart finder ovenstående begrænsninger dominerende for undersøgelsen. Formålet med undersøgelsen har ikke været at kunne generalisere resultaterne, men i stedet at kunne sige noget om klimaangst gennem

Yaloms forståelsesramme, samt at undersøge, hvordan fænomenet kan udfordre denne. Til dette har den kvalitative interviewmetode givet en god indsigt i oplevelsen hos det enkelte individ, som har kunne danne det empiriske grundlag for undersøgelsen. Jeg finder på baggrund af dette ikke disse ovenstående begrænsninger problematiske for undersøgelsens formål, men det er begrænsninger jeg har forholdt mig til, i forhold til *hvem* jeg repræsenterer. Jeg mener derfor ikke, at disse påvirker validiteten af undersøgelsen, men i stedet vil jeg invitere til at undersøge disse forhold nærmere, for at få en bredere forståelse for klimaangst under pandemien.

Konklusion

I undersøgelsen af angst for klimaforandringerne under coronapandemien, har jeg gennem en fænomenologisk interviewundersøgelse fået adgang til fem subjektive oplevelser. Med en forståelse af mennesket og dets fire eksistentielle grundvilkår døden, friheden, isolationen og meningsløsheden, har jeg gennem en analyse af de beskrivende oplevelser, forsøgt at forstå klimaangst under coronapandemien fra en eksistentiel psykologisk vinkel. Ifølge Irvin D. Yalom er subjektet angstens egen ophavsmand, så denne specialeafhandling har forsøgt at svare på, hvordan et menneske, som oplever klimaangst, som er en globale trussel, kan forstås som værende ophav til sin angstfulde tilstand. På baggrund af dette har det ligeledes været min intention at udfordre Yaloms begrebsramme og undersøge, hvilke muligheder og begrænsninger denne tilbyder, gennem en diskussion af menneske-naturforholdet.

I arbejdet med interviewpersonernes oplevelser blev det klart, at forståelsen gennem Yaloms begrebsramme kræver mere dybde og indsigt i det oplevede, end denne undersøgelse kunne tilbyde. Der har dog alligevel optrådt særdeles spændende og relevante pointer, hvor Yaloms begrebsramme tilbyder en forståelse af klimaangst, som en angst der i virkeligheden handler om individets egen grundangst, som gennem fortrængning forskydes til frygten for noget konkret. I dette tilfælde de klimatiske problemer og disses konsekvenser for det fremtidige liv på jorden, som yderligere vækker en angst hos interviewpersonerne, for ikke at gøre nok.

Gennem analysen blev det tydeligt, at flere interviewpersoner tildelte naturen en form for status. I denne fandt de både tryghed, ro og mening, og gennem en diskussion af menneske og naturen blev det klart, at Yaloms forståelsesramme har nogle begrænsninger. De interviewede forholdt sig ikke kun til deres egen død, men så også selve naturens død, som menneskehedens. I afhandlingens diskussion behandles dette tilhørsforhold til naturen, og med en inddragelse af økopsykologien diskuteres det, hvorvidt Yaloms begrebsramme kan udfordres gennem en forståelse af menneske og natur som uadskillelige. Denne diskussion opfordrer til at undersøge dette forhold nærmere, da klimaforandringerne påvirker det naturlige miljø, hvorfor naturen synes relevant i en forståelse af klimaangst.

Under udarbejdelsen af denne undersøgelse af klimaangst, blev verden ramt af Covid-19 virus. Det faldt mig naturligt ind at inddrage dette i min undersøgelse, da coronapandemien ligeledes udgør en global trussel. Jeg håbede at corona kunne gøre angsten for klimaforandringerne mere konkret, ved at undersøge klimaangst *under* pandemien. Gennem interviewundersøgelsen blev det klart, at coronapandemien ikke påvirkede personernes oplevelse af klimaangst, hvilket kan skyldes, at

coronapandemien er et nyere fænomen, som vi endnu ikke har set de endelige konsekvenser af. Dette kræver derfor både mere dybde og forståelse for problematikken, som denne undersøgelse ikke har mulighed for at inkludere. For bedre at få en forståelse af angst under corona, interviewede jeg en kvinde, som følte angst for pandemien. Dette interview og analysen heraf bidrog til en forståelse af fænomenet angst, i lyset af Yaloms bidrag til den eksistentielle tilgang. En interessant pointe fremkom i lyset af dette: at hverken den coronaangste eller de klimaangste umiddelbart så en sammenhæng mellem disse to fænomener, trods begge har dødelige konsekvenser for både menneske og natur. Fra det eksistentielle psykologiske perspektiv kan dette vidne om, at personerne har en dødsangst, som omhandler dem selv, men som fornægtes gennem en frygt og bekymring for hele planeten.

Disse to modsigende konklusioner vidner om, at disse forhold kan og bør undersøges yderligere. Det har ikke været min hensigt at forklare klimaangst, men at forstå fænomenet gennem Yalom. Dette har til dels haft sine begrænsninger, da Yaloms begrebsramme har vist sig kompliceret at benytte i en afhandling, hvor der ses bort fra hans terapeutiske arbejde. Det er dog blevet tydeligt, at Yaloms begrebsramme både kan tilføje noget interessant viden til- og udfordres af fænomenet *klimaangst*.

Litteratur

Agersgaard, N. A., & Jespersen, J. S. (2019, October 10). *Klimaforandringer: Det ved vi om klimaets tilstand*. Videnskab.Dk. URL: <https://videnskab.dk/naturvidenskab/klimaforandringer-det-ved-vi-om-klimaets-tilstand>. [Sidst besøgt: 30/8 2020]

Albrecht G. (2011) Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In: Weissbecker I. (eds) *Climate Change and Human Well-Being. International and Cultural Psychology*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3

Bertelsen, A., Munk-Jørgensen, P., & Bech, P. (2010): "Nervøse og stress-relaterede lidelser eller tilstande" I: *De psykiatriske diagnoser* (2. Udgave). Psykiatrifonden.

Christiansen, I. (2007): "Besøg i Danmark: Yalom". I: *Psykolog Nyt* nr. 19. PDF fil. URL: https://www.dp.dk/decentrale-enheder/dansk-psykoterapeutisk-selskab-for-psykologer/wp-content/uploads/sites/46/2015/01/28-09-07_2007_artikel_yalom_Irene-C.pdf. [Sidst besøgt: 20/03 2020]

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. PDF fil. Washington, D.C.: *American Psychological Association*, and *ecoAmerica*. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Cooper, M. (2011): "Eksistensfilosofi". I: *Eksistentielle terapier*. (Pietsch, C. Oversat) Dansk Psykologisk Forlag. (1. Udgave, 25-68)

Evans, S. (2020, May 7). *Analysis: Coronavirus set to cause largest ever annual fall in CO2 emissions*. Carbon Brief. <https://www.carbonbrief.org/analysis-coronavirus-set-to-cause-largest-ever-annual-fall-in-co2-emissions> [Sidst besøgt: 30/8 2020]

Finlay, L. (2012): Unfolding the Phenomenological Research Process: Iterative Stages of “Seeing Afresh”. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(2), 172-201

Fisher, A. (2013). *Andy Fisher - Radical Ecopsychology* [Digital forelæsning]. Youtube. Dartington Trust. 3. October 2013. 35.41 minutes URL:
https://www.youtube.com/watch?v=y7_4lUmXu6w&t=784s

Fuglsang, L. & Olsen, P. B. (2004): *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne - på tværs af fagkulturer og paradigmer*. Roskilde Universitetsforlag

Greenway, R. G. (u.å): What is EcoPsychology? URL:
<https://www.ecopsychology.org/journal/gatherings/what.htm> [Sidst besøgt: 28/08 2020]

Hewitt, Hugh (2015): “Donald Trump: I am not a believer in global warming.” Youtube. Hugh Hewitt: Politics and National Security. 21. September 2015. 1.46 minutes. URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=rfrpSzEPx7I> [Sidst besøgt: 31/8 2020]

Hokkanen, S. (2019, October 31). *Understanding the mental in environmental*. University of Helsinki. <https://www.helsinki.fi/en/news/sustainability-news/understanding-the-mental-in-environmental> [Sidst besøgt: 16/03 2020]

Høffding, S. & Martiny, K. (2015). “Framing a phenomenological interview: what, why and how”. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 15(4), 539–564. <https://doi.org/10.1007/s11097-015-9433-z>

Jacobsen, B. (2011b): ”Fænomenologisk psykologi – Den psykologiske tradition” I: Karpatschof, B. & Katzenelson, B. (Eds.), *Klassisk og moderne psykologisk teori*. (2. udgave, 101-108) Hans Reitzels Forlag.

Jacobsen, B. (2011b): ”Eksistentiel psykologi og terapi” I: Karpatschof, B. & Katzenelson, B. (Eds.), *Klassisk og moderne psykologisk teori*. (2. udgave, 123-139) Hans Reitzels Forlag.

KLIMAANGST UNDER COVID-19

Nadia W. Roed
Roskilde Universitet

Kvale, Steniar & Brinkmann, Svend (2015): “Transskription af interview” og “Udførelse af et interview” i: *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. København. Hans Reitzels Forlag. (3. udgave)

Nielsen, K. (2007). The Qualitative Research Interview and Issues of Knowledge. *Nordic Psychology*, 59(3), 210–222. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.59.3.210>

Regeringen. (2020, March 11). *Pressemøde 11. marts i Spejlsalen* [Press conference]. URL: <https://www.regeringen.dk/nyheder/2020/pressemoede-11-marts-i-spejlsalen/> [Sidst besøgt: 20/08 2020]

Remes, O., Brayne, C., Linde, R. & Lafortune, L. (2016): A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. UK National Institute for Health Research. Publiceret i: *Brain and Behaviour*: 6(7)

Thunberg, G. (2019). *No One Is Too Small to Make a Difference*. Penguin Books.

Ulrich, R. S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning*, 13, 29–44. [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(86\)90005-8](https://doi.org/10.1016/0169-2046(86)90005-8)

World Health Organization. (2020, March 11). *Virtual press conference on COVID-19* [Press conference]. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-and-final-11mar2020.pdf?sfvrsn=cb432bb3_2 [Sidst besøgt: 30/08 2020]

WWF (2013): *Danskernes holdninger til klimaforandringerne*. Verdensnaturfonden & InsightGroup. URL: http://awsassets.wfdk.panda.org/downloads/danskernes_holdninger_til_klimaforandringerne.pdf [Sidst besøgt: 30/08 2020]

Yalom, Irvin D. (1998): *Eksistentiel psykoterapi*. (Johansen, A. Oversat) Hans Reitzels Forlag. (1. Udgave)

Specialeafhandlingens bilag

Bilag 1: Interviewguides

Bilag 2: Interview med Anna

Bilag 3: Interview med Astrid

Bilag 4: Interview med Emilie

Bilag 5: Interview med Morten

Bilag 6: Interview med Lene