

Podcasten Allas arbetsliv? Panu Pihkala

Intervjuaren: Välkommen till podcasten Allas arbetsliv. I den här podcasten breddar vi vår uppfattning om arbete och diskuterar bristerna i det finländska arbetslivet med dem som har ägnat sin karriär åt att rätta till de här bristerna. Jag heter Jarkko Immonen och är en av Helsingfors universitets karriärvägledare. I det här avsnittet ska vi fokusera på första delen av podcastens premisser och diskutera karriär i klimatkrisens era. Min gäst idag är forskaren, författaren, utbildaren och den aktiva samhällsdebattören Panu Pihkala som vi särskilt känner som expert på miljö känslor. Välkommen Panu, det är ett stort nöje att ha dig med i diskussionen.

Panu Pihkala: Tack!

Intervjuaren: Vi börjar med att förklara några begrepp och kontexten. Vad är forskning om miljö känslor?

Panu Pihkala: Ordet miljö känslor används för att beskriva olika känslor där miljö frågor i hög grad står i centrum. Det här med "i hög grad" är en avgörande avgränsning, eftersom människornas känsloliv är rätt komplicerat. Det kan finnas många orsaker till våra känslor vid olika tidpunkter. Det kan hända att hur vi sov föregående natt inverkar. Det vi ser på nyheterna varje dag påverkar oss, liksom våra upplevelser och intryck. Nutidsmänniskans känsloliv påverkas i allt större utsträckning av den klimatkris som vi befinner oss i. Det här är en av de viktigaste orsakerna till att man börjat forska mer i miljö känslor.

Intervjuaren: Du besvarade på sätt och vis redan den här frågan, men jag vill bredda den lite. Varför är det här ett viktigt föremål för forskning ur universitetets eller samhällets perspektiv? Vad är det bästa, eller viktigaste, som forskningen inom det här området kan åstadkomma?

Panu Pihkala: Känslorna påverkar vårt välbefinnande och vår funktionsförmåga och de är också förknippade med etiska frågor. Det här framgår ofta i diskussionen som förs via begreppen miljö ångest och klimat ångest. Vi kan strax förklara dem lite närmare. Det är en stor etisk utmaning att till exempel barnen upplever en påtaglig förtvivlan och en typ av ångest eftersom de, som en del unga har konstaterat, upplever att framtiden inte längre finns. Samtidigt är det här en utmaning också inom områden som pedagogik och kommunikation. Att ta känslorna i beaktande kan hjälpa att inte bara förstå världen, vilket är den klassiska vetenskapens uppgift, men även att på något sätt förbättra den. Det är inte alltid helt enkelt, men i varje fall behövs en bas med många olika typer av kunskap för att

åstadkomma förändring. Sedan till den senare delen av frågan, om vad som är det bästa som kan uppnås genom den här forskningen. Var det så frågan gick?

Intervjuaren: Ja, vad är det bästa, eller viktigaste, som kan åstadkommas?

Panu Pihkala: När vi talar om klimatkrisen skulle det bästa eller viktigaste vara att åstadkomma någon sorts hållbarhet. Med tanke på miljö känslor så är målet att konstruktivt öka människornas kapacitet att hantera de här känslorna. Det är en väldigt viktig strävan. Vi kommer säkert aldrig till en situation där allt kan bemötas på ett mycket strukturerat sätt, men med relativt liten insats kan vi göra betydande framsteg.

Intervjuaren: Varför är det viktigt att tala om klimatångest och klimat- eller miljö känslor? Vad är det som vi alla åtminstone borde förstå kring det och varför?

Panu Pihkala: Jag tycker att vi åtminstone bör förstå att det finns många olika typer av känslor och att alla av oss i praktiken har de här känslorna. Det här gäller oberoende av om vi stannar upp inför de här känslorna eller inte. När vi sedan i praktiska workshoppar eller i studierna stannar upp inför frågan får många olika aha-upplevelser och tänker att, nog har jag också känt mig förvirrad kring den här frågan, eller, nog vållar den här frågan skuld känslor även om jag inte vill vara skyldig. Det är många som säger så, inställningarna varierar mycket. Det att vi känner så som vi gör, betyder att vi kan känna igen en del av känslorna, medan det är svårare med andra känslor. Det kräver dedikation och ofta också stöd från andra. Känslor kan upplevas väldigt olika. Samman känsla kan ta sig olika uttryck hos olika människor. Det är en av forskningens viktiga uppgifter att föra fram att vi inte kan anta att det inte finns endast en typ av klimatskuld och att den yttrar sig på samma sätt i alla situationer, utan vi behöver mer forskning om hurdan klimatskulden är och tar sig uttryck i olika situationer.

Intervjuaren: Hurdan har utvecklingen varit inom forskningen på det här området, och i den allmänna diskussionen? Vilka likheter finns det mellan vetenskapliga fakta och den offentliga narrativen?

Panu Pihkala: Forskning på det här området är ett relativt nytt fenomen. Det har ju sedan länge tillbaka forskats i känslor, även om den västerländska vetenskapen kritiserats för att känslorna kommit lite på andra plats och förnuftet eller kognitionen placerats i första rummet utan att det lagts så mycket vikt vid känslorna. Allt eftersom forskningen har gått framåt har vi märkt att känslorna och allt som hör därtill nog påverkar oss på många olika sätt, också på vårt beslutsfattande, vilket har gett oss fler orsaker att ställa känslorna i fokus

för vetenskaplig undersökning. Känslor relaterade till klimatfrågor har det forskats i inom miljöpsykologin redan i decennier, inom den så kallade ekopsykologin betonas miljön som omger naturen lite starkare, och här har pionjärforskning gjorts. Svåra miljö känslor, som människor känner när till exempel deras närskog fälls eller en djurart de upplever som viktig dör ut, var motkulturella teman ännu på 1990-talet.

Under 2000-talet när klimatförändringen eller klimatkrisen som den numera kallas blev kraftigare, vaknade man också upp inför det att klimatkrisen kan orsaka olika känslor. De här kan man kalla klimatkänslor. Det är egentligen i och med klimatkänslorna som forskningen i miljö känslor verkligen tog fart under de senaste fem åren. Nu dyker det hela tiden upp ny forskning från olika delar av världen, men när jag själv började fokusera på det här år 2015, så var det ett ganska ensamt område där det inte fanns många andra.

Intervjuaren: Vilka är de vanligaste missuppfattningarna eller myterna om miljö känslor, och vilka attityder stöter du på? Eller kommer du att tänka på något konstigt antagande eller någon stor visdom som du hört?

Panu Pihkala: Det här har att göra med den senare delen av din förra fråga, som jag inte ännu riktigt kommenterade, om förhållandet mellan den offentliga diskussionen och den vetenskapliga forskningen, eller hur de här skiljer sig. Miljö- och klimatfrågorna väcker politisk passion och orsakar konflikter i och med att de kräver förändring, och eftersom vi inser att samhällenas nuvarande verksamhetsmodeller förorsakar artutrotning, för höga utsläppsnivåer och insikter om att vi måste göra något. Det här kommer nära inpå de flesta människor och ger upphov till förändringsmotstånd, vilket ju också är en känsla. Eftersom de här frågorna är så svåra, också ur psykologisk synvinkel om man tänker på den känsla som är förknippad med rädslan för världens undergång, så handlar det nog om ett krävande känslolandskap och det är inte alls förvånande att det uppstår olika reaktioner.

I vissa reaktioner försöker man få avstånd till saken genom att till exempel stämpla klimatångesten som ett obefintligt fenomen. Det märktes att man i ett skede trodde att ångesten åtminstone inte var ett utbrett fenomen, men sedan framgick det ur enkäter och intervjuer att den förekommer i många olika former och skepnader. Ett annat sätt att ta avstånd från ångesten är att säga att den finns nog kanske där men att den inte borde finnas, eftersom saker och ting egentligen är på rätt köl och att teknologin utvecklas och löser de här problemen. Det som är problemet i de här fallen är viljan att hålla fenomenet på distans. Det har också visat sig i form av polarisering, särskilt kring termen klimatångest eftersom den också används av politiska partier.

Det här påverkar även forskningen eftersom de här faktorerna inverkar på hur människor uppfattar och reagerar när de hör något visst ord. Numera kan man till exempel inte på samma sätt som år 2017 genomföra en enkät i Finland om vilka tankar klimatångest väcker, eftersom termen inte längre är så neutral som den var, vilket kräver planering angående hur man gör utredningar och ställer frågor.

Intervjuaren: Varför ser man ofta klimatoro och -ångest eller andra miljö känslor endast som något som berör unga?

Panu Pihkala: Det finns många orsaker till det. En orsak är att unga statistiskt sett har så mycket av livet framför sig att de av naturliga orsaker intresserar sig mycket för vad som händer i framtiden. Den undervisning i miljö- och klimatfrågor som ungdomarna i Finland har fått är i internationell jämförelse fått av hög kvalitet, även om den alltid går att förbättra. Vi vet också att människor ofta är mycket etiskt orienterade i unga år. Bland yngre åldersgrupper finns också ett intresse av att förändra världen och ta tag i missförhållanden. Jag tror att alla de här faktorerna bidrar till varför unga människor uttrycker mer rädsla, oro och ångest för miljön än andra åldersgrupper. Ibland drar man den felaktiga slutsatsen att miljöångest endast är ett fenomen bland unga, men så är inte fallet. Inom alla åldrar finns det människor som upplever miljöångest i olika former. Men den verkar vara starkare bland de unga. Naturligtvis påverkar även sociala faktorer. Om till exempel vännerna talar om hur oroliga de är för världsmiljöns framtid, så skapar det naturligtvis en kultur där det är lättare att tala om det här ämnet. Bland äldre där däremot ingen i den närmaste kretsen pratar om de här frågorna, eller om någon pratar, så är det lite i stil med att, ungdomarna borde väl inte känna sådan ångest, så ger det inte mycket uppmuntran att ens föra frågan på tal. Det kan alltså finnas ganska många orsaker som ger uppfattningen att det här endast är något som berör ungdomar.

Intervjuaren: Vilken är den viktigaste insikt som du fått i ditt arbete?

Panu Pihkala: Det är svårt att välja bara en sak eftersom det här förstås varit en sådan intressant forskningsfärd. Kanske det att känslor i grund och botten är vänner. Eller det, att jag inte kände till den här typen av diskussion innan jag påbörjade forskningen och fördjupade mig i känslorforskningen och den tillhörande litteraturen. När det gäller en problematisk fråga som väcker olika känslor, till exempel någon form av förlust eller förändring där sorgkänslor väcks så tror ibland människor att sorgen är själva problemet men i själva verket är det inte så, utan det är förändringen eller förlusten som är problemet. Här är det viktigt att göra skillnad. Om vi kan ge akt på känslor av sorg kan de hjälpa oss att reagera på själva problemet. Jag tycker nog att det här är en av de viktigaste insikterna.

Intervjuaren: Vi vänder blicken mot temat om en mänskligt hållbar karriär. Ett hållbart arbete eller en hållbar karriär definieras ofta som betydelsefull. Det sägs ofta att arbetet eller karriären borde väcka känslor, särskilt positiva. När det talas om arbetsliv vimlar språket av motivationsuttryck och fraser som "find your passion", "hitta din passion", vilket trots att tanken är god orsakar ångest hos många. Vad händer om vi inte hittar passionen,

eller om arbetslivet inte är så värst roligt och inspirerande? Frågan lyder alltså, vilken är skillnaden mellan betydelsefull och passionsfylld? Hur känner man igen skillnaden, och hur drar man en klar gräns mellan de båda?

Panu Pihkala: Den här frågan och inledningen är väldigt laddad. Det är självklart oerhört viktigt att dagens arbetsliv över huvud taget synas och att man kommer till insikt om att miljökrisen, den socioekonomiska krisen, och så många samhällsliga frågor är länkade till dessa att man kan tala om en mångfasetterad kris eller förändring, att det i allt högre grad inverkar på arbetslivsfrågorna. Den påverkar redan i den utsträckning att till exempel även arbetsgivare har börjat intressera sig för hur de borde agera så att de unga stannar kvar i arbetet. Vi vet att miljövärderingarna generellt prioriteras högt av många unga, och om det här inte visar sig på arbetsplatsen kan det leda till att de lättar på gasen. Om vi pratar lite mer om förhållandet mellan betydelse och passion så tänker jag baserat på vad som framkommit i min forskning, även om jag inte är expert på det området, att passion är det som får människor att inspireras och stanna kvar, att orka och att göra sitt arbete. Men som med allt så kan det här också förvrängas. Tanken på att alltid orka och vara entusiastisk och passionerad gör säkert inte den mänskliga verkligheten rättvisa. I mitt eget arbete har jag lyft fram begreppet årstidsrelaterade humörväxlingar, alltså att det är helt naturligt att humöret växlar. Ingen orkar på riktigt hela tiden vara positiv, men en bra mall att leva enligt skulle vara en som tillåter känslor av både glädje och sorg, beroende på situationen. Ursprungen för orden passion eller lidelse, har i olika språk en konnotation av lidande. Det kan naturligtvis föras till en finsknationell ytterlighet där tankegången är att om vi lider passionerat på arbetet ”så blir det nog bra”. Men det är kanske inte det jag är ute efter här. Utan snarare det att det hör så många olika nyanser till livet. När man verkligen bryr sig om något för det ofta med sig både passionens goda sidor och något slags smärta eftersom viktiga saker är saker värda att kämpa för.

Intervjuaren: Får arbetet också vara en passion? Vad är en tillräcklig entusiasm för det egna arbetet?

Panu Pihkala: Här handlar det helt klart om åsikter, om vad var och en tycker och vilket svar som är relevant för dem utgående från olika motiveringar. Om vi tar det du nyss sade och beaktar årstidsrelaterade humörväxlingar så är det viktigt för till exempel arbetsgivarna att de inte förutsätter att människorna alltid ska befinna sig i ett visst känslotillstånd. En viss grad av professionalitet kan naturligtvis krävas. Det finns även mycket som kan göras för att förbättra hur känslorna beaktas i arbetslivet. Att kunna ta känslor i beaktande kan även stöda produktionsekonomiska mål på många sätt om man fäster vikt vid det. Men om någon under en lång, lång tid inte har känt någon entusiasm eller passion så är det ett tydligt tecken på att stanna upp och fundera över vad det beror på. Om det här pågår väldigt länge finns det risk för depression och cynism.

Intervjuaren: Vad kan det egna arbetet och särskilt karriären bestå av? Hur uppfattar du begreppet karriär? Hur kan till exempel en person med klimatoro kanalisera sin oro så att den kan användas till slagkraftig verksamhet i olika roller, även som medborgare?

Panu Pihkala: Om man ser på ordens konkreta betydelse så är karriärbanan en väg eller en stig som uppkommit någonstans eftersom den vanligtvis gått ofta. Den här metaforen kan man tillämpa på olika sätt, till exempel så att det i samhället finns vissa gemensamma vägar, som är vanligare och till vilka människor också med tiden gärna söker sig. Å andra sida uppstår en stig genom att människor vandrar på den, även det är ett slags perspektiv på vad karriär är. Karriärbanor uppstår eftersom de följs. Själv har jag en del erfarenheter av båda betydelserna, jag har haft arbeten som främst min examen har lett mig till, men jag har också flera gånger ändrat riktning enligt vad jag ansett vara viktigast och mest effektivt. Till exempel så var valet att forska i miljö känslor inget som någon lockade mig till eller som rekommenderades till mig. Det ansågs närmast vara ett egendomligt drag, men jag var själv övertygad om att det var ett viktigt tema. Det var ett avgörande byte av riktning på stigen. Den är lite otrampad, men nog kommer det att uppstå en stig här om den bara går tillräckligt.

Den senare delen av frågan, hur en person med klimatoro kan kanalisera sina känslor till en konstruktiv verksamhet, är naturligtvis en väldigt viktig fråga ur praktisk synvinkel. Jag har till exempel varit med i den praktiska workshoppen *Toivoa ja toimintaa* (ung. Hopp och verksamhet). Jag var anställd som expert i projektet som initierats av Biologi- och geografilärarnas förbund och som finansierats av utrikesministeriet. Inom ramen för projektet gjorde vi två typer av material. Det var material som främjade inkluderande verksamhet, främst avsedda för högstadiet och gymnasiet men som även kan användas på andra ställen. Vi gjorde också material för hur vi bemöter känslor som har att göra med världsläget där miljö- och klimatkrisen spelar en ganska central roll. En modell där känslor bemöts och handling stöds rekommenderas i stor utsträckning av psykologer. Vi behöver alltså kunna hantera de här känslorna och det hjälper också verkligen mycket om vi hittar något sätt att uppleva att vi drar vårt strå till stacken för en bättre värld. Men det finns många olika sätt att göra det.

Intervjuaren: Den här frågan anknyter till samma tema, kan en forskare vara aktivist? Är du en aktivist?

Panu Pihkala: Om klimatångest är ett laddat ord som är delvis förknippat med polarisering, så är aktivist ett annat exempel på ett ganska laddat ord. Det finns även en del litteratur om det här i Finland, artikelsamlingen *Taisteleva tutkimus* (ung. Forskning som aktivism) bland andra. Universitetens principer innefattar även ett samhällsligt ansvar och inflytande. Ser man till substansen, alltså kärnfrågan, så är det uppenbart att för mig som forskare så är det

viktigt att försöka påverka samhället och på så sätt ge tillbaka av den yrkeskunnighet som jag fått via utbildning och som jag samlat på mig under åren. Det här innebär att bidra med så bra forskningsbaserade perspektiv som möjligt på aktuella frågor. Jag är helt klart naturskyddare, men om jag är aktivist beror lite på vilken innebörd man tillskriver termen. Jag anser att aktivitet kan ta sig många olika uttryck och de hänger ihop med termen.

Intervjuaren: Vilka typer av karriärer kan vi ha i klimatkrisens era? Vad måste förändras endera i arbetslivet eller när det gäller arbetet som begrepp, för att vi ens ska kunna tänka oss att bygga upp en karriär i en existentiell kris?

Panu Pihkala: Ofta används uttrycket "business as usual" för att beskriva det som är typiskt för mänskligheten, alltså att försöka fortsätta på samma sätt som tidigare. Nu börjar effekterna av den socioekologiska krisen vara så stora att fler och fler människor ifrågasätter om "business as usual" kan fortsätta. Om vi ser det från det historiska perspektivet så har det ju under de senaste fem åren skett en hel del förändringar, om man tänker på hur till exempel den ekonomiska världen äntligen börjat ta till miljöfrågorna på ett betydligt större allvar. Men visst har den utveckling tagit lång tid med tanke på hur länge de här frågorna har diskuterats, rapporten *Tillväxtens gränser, Limits to Growth*, publicerades för 50 år sedan, så nog har det legat i luften länge.

Nu har vi kommit fram till en situation där många ungdomar med rätta frågor sig vilka yrken och arbetsuppgifter bäst skulle gagna en förändring på ett större plan, en förändring som uppenbarligen krävs för att människornas samhällen ska utvecklas i en mer hållbar riktning. Det här är något som man verkligen måste ta på allvar nu och diskutera och gemensamt fundera över. Det här är ingen lätt fråga, särskilt eftersom det alltid samtidigt finns tryck från andra håll, som till exempel har att göra med läroinrättningars ekonomi, alla möjliga olika kriser, pandemier, kriget i Ukraina, men någonstans ifrån måste vi försöka hitta tid och energi för det här. Annars finns det risk för att en del tycker att det är för mycket "business as usual" och börjar söka sig till andra uppdrag.

Intervjuaren: Finns det något som du önskar att du hade vetat i början av din egen karriär?

Panu Pihkala: Ja, det finns många olika saker. Det finns ett gammalt franskt talesätt som går ungefär så här, om de unga bara visste och de gamla bara orkade. Delvis handlar det naturligtvis om det lärande och växande som hör till livet, och om att lära sig vissa saker längs livets väg. Det hade varit bra att vara mer medveten om fördelarna med mångvetenskapligheten, särskilt när jag avlade min magisterexamen. Nog fanns det en viss mångvetenskaplighet också i mitt examensarbete, men det finns förstås en tendens att i examensarbeten djupdyka i sitt eget forskningsområde och arbeta utgående ifrån det egna områdets frågeställningar. Jag är för ett mångkulturellt och tvärvetenskapligt

tillvägagångssätt. Jag hade nog hoppats att jag själv skulle ha förstått saker och ting lite bättre på den tiden.

Intervjuaren: Vad skulle du vilja säga till studenter som funderar över sin egen karriär i klimatkrisens tidevarv?

Panu Pihkala: Jag tycker att det är oerhört viktigt att vara och hitta åtminstone några personer som de har förtroende för och kan prata med om vilka känslor världens framtid väcker och om vilka konsekvenser de har för karriär- och utbildningsvalen. Ett sådant stöd är verkligen värdefullt. Jag möter många unga som är mycket samvetsgranna och bryr sig mycket om världen, det här kan leda till en kultur av för höga krav på sig själv, något som vi finländare historiskt sett kanske har varit bra på. När vi tillsammans med Sitra år 2019 gjorde en enkätundersökning om klimatförändringen och känslor var känslan av otillräcklighet en av de mest identifierade miljö känslorna i Finland. Därför skulle jag vilja säga att det också lönar sig att ofta utöva självempati och komma ihåg att det är möjligt att påverka saker och ting men att ingen kan göra allt. Ett medvetet försök att komma överens med det halvfärdiga.

Intervjuaren: Hur skapar vi hopp?

Panu Pihkala: Det var kort och koncist, men i själva verket en rätt stor fråga. Jag skriver ju mina forskningsartiklar främst på engelska och har gjort faktaböcker på finska som den som finns framför mig. Boken *Päin helvettiin? Ympäristöahdistus ja toivo* (ung. Mot helvetet? Miljöångest och hopp) från år 2017 har ett frågetecken i titeln, och särskilt i radio är det rätt viktigt att uttala skiljetecknen eftersom de berättar en hel del om infallsvinkeln. I boken har jag diskuterat olika typer av önsketänkande som tas upp både i samband med miljökrisen och över huvud taget inom filosofin och olika vetenskapsområden. Det här är alltså en initierande fråga för en forskare, vilket sorts hopp handlar det om? Det är inte alltid den mest centrala frågan, utan det väsentliga är hur ordet hopp används antyder om det handlar om ett optimistiskt "ja man kan ju alltid hoppas"-hopp eller om ett mer bestående hopp.

Forskare har försökt undersöka, också empiriskt, vilka olika uppfattningar om hopp som människor har och hur man kan bygga upp ett konstruktivt eller realistiskt hopp, och de upptäckte att hoppet i praktiken måste åtföljas av någon form av egen delaktighet, att hoppet måste vara i samklang med det som människorna önskar att ska hända. Annars blir det ett önsketänkande som att, jag önskar att någon kunde ta hand om det där, och månne inte det här fixar sig. Men det som jag nämnde tidigare om bemötande av känslor och inkluderande verksamhet, det har studerats i relation till hopp. Det sägs ofta att handling skapar hopp, och så är det, men ingen orkar agera hela tiden. Det krävs också att kunna bemöta känslor och att kunna ta det lugnt ibland. Frågor om livets betydelse hänger ihop

med det här, eller vi tangerade ordet betydelse tidigare här i podcasten i sammanhanget om passion och jobb, om man i tillräcklig grad lyckas behålla känslan av betydelse så lever vanligtvis också hoppet.

Intervjuaren: Vill du tillägga något innan vi avslutar intervjun?

Panu Pihkala: Vi har pratat om en många saker men det finns många fler aspekter som vi kunde gå igenom. Jag skulle vilja tillägga att känslor oftast delas in i positiva och negativa, det här är något som vi borde ta en kritisk titt på, alla känslor kan uppfylla olika vitala roller i livet, om vi gemensamt kan bemöta dem på ett konstruktivt sätt. Vi ska inte dela in känslorna som goda och dåliga får, eller vilken djurliknelse man nu vill använda, utan i stället gemensamt lära oss att hantera olika känslolandskap.

Intervjuaren: Ett stort tack för intervjun Panu Pihkala. Det var en ära att ha dig med i programmet.

Panu Pihkala: Ett varmt tack.

Intervjuaren: Tack för att du lyssnade på podcasten Allas arbetsliv. Podcasten är producerad av Karriärservicen vid Helsingfors universitet.