



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**Mag.theol ritgerð
í Guðfræði**

Umhverfiskvíði og sálgæsla
Sálgæslufræði í ljósi kenninga Panu Pihkala

Hilda María Sigurðardóttir

Leiðbeinandi: Dr. Sigríður Guðmarsdóttir, dósent
Júní 2024

GUÐFRÆÐI- OG TRÚARBRAGÐAFRÆÐIDEILD

Umhverfiskvíði og sál gæsla
Sál gæslufræði í ljósi kenninga Panu Pihkala

Hilda María Sigurðardóttir
170299-2139

Lokaverkefni til Mag.theol-prófs í guðfræði
Leiðbeinandi: Sigríður Guðmarsdóttir, dósent í hagnýtri guðfræði

Guðfræði- og trúarbragðafræðideild
Hugvísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2024

Umhverfiskvíði og sálgæsla: Sálgæslufræði í ljósi kenninga Panu Pihkala

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til Mag.theol-prófs
við Guðfræði- og trúarbragðafræðideild á Hugvísindasviði Háskóla Íslands

© Hilda María Sigurðardóttir, 2024

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Formáli

Fyrir þremur árum var ég í barneignarhugleiðingum sem eru algengar meðal fólks á mínum aldri. Til þess að taka slíka ákvörðun þarf að huga að mörgum hlutum eins og húsnæði, sambandi, peningum og tíma. Það sem fékk mig mest til þess að hika í ákvörðuninni að eignast barn var staðan á jörðinni. Ég velti því fyrir mér hvort ég vildi leggja það á barn að fæðast í heim sem mun sennilega brátt líða undir lok, þar sem dýr og aðrir menn þjást vegna athafna mannkynsins. Sömuleiðis var ég efins um hvort ég vildi gera jörðinni það að ala upp annan jarðarbúa sem mengar og eyðileggur hana. Í þessum hugleiðingum mínum vantaði mig stað þar sem væri hlustað á mig, spurningar mínar viðurkenndar og mér veittur stuðningur til þess að taka ákvörðun, hjá einhverjum sem væri gæti hjálpað mér að fá sýn á heildarmyndina. Barneignarhugleiðingar mínar urðu því kveikjan af þessari ritgerð. Mig langaði að kanna hvort sálgæsla gæti verið vettvangur fyrir fólk eins og mig til þess að fá stuðning. Það er mín ósk að fólk hafi greiðan aðgang að stuðningi þar sem þekking á þessum málefnum er til staðar. Ég vona því að þessi rannsókn leiði til þess að fólk í sömu stöðu og finni athvarf að leita til þegar spurningar vakna vegna vistkrísunnar.

Ég er þakklát fyrir þann stuðning sem mér var veittur við skrif á ritgerðinni. Sérstakar þakkir fær leiðbeinandinn minn Dr. Sigríður Guðmarsdóttir fyrir alla þá hvatningu sem hún veitti mér og þá trú sem hún hafði á verkinu. Fjölskyldan mín, Björgúlfur Egill og Hrafnhildur Lóa eiga líka skilið þakkir fyrir þá endalaus þolinmæði og hvatningu sem þau veittu mér í ferlinu. Síðast en ekki síst vil ég þakka sjálfri mér fyrir að gefast ekki upp!

Ágrip

Í heiminum ríkir ástand sem kallast vistkrísu, sem veldur félagslegum, efnahagslegum og samfélagslegum áskorunum. Fólk upplifir kvíða vegna þess að ástandinu fylgir óvissa og óöryggi. Vísbendingar eru um að umhverfiskvíði sé algengur í samfélaginu og ungmenni séu líklegri en aðrir til þess að upplifa slíkan kvíða. Það má draga þá ályktun að umhverfiskvíði sé vaxandi vandamál. Umhverfiskvíði er sjaldnast sjúklegur en hann getur verið andlegt álag fyrir þau sem upplifa hann. Það bendir til þess að eitthvað þurfi að gera til þess að mæta þeim sem upplifa slíkan kvíða. Hér verður því rannsakað hvort og þá hvernig sálgæsla geti mætt einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða. Samkvæmt Finnsla guðfræðingnum Panu Pihkala sem hefur skrifað mikið um umhverfiskvíða má finna bæði tækifæri og áskoranir fyrir sálgæta. Vegna þess hve lítið þessi tvö efni hafa verið rannsökuð samhliða verða hér túlkuð og greind þemu sem birtast bæði í kenningum Pihkala og í sálgæslufræði. Leitast verður eftir því að svara spurningunni hvernig geta kenningar Panu Pihkala um umhverfiskvíða verið framlag til sálgæslufræði?

Abstract

The world is experiencing a situation known as ecological crisis, which is causing social, economic and societal challenges. People experience anxiety because of the situation is accompanied by uncertainty and insecurity. There is evidence that eco-anxiety is common in the society and that young people are more likely than others to experience such anxiety. That can assume that eco-anxiety is a growing problem. Eco-anxiety is rarely pathological, but it can be a mental burden for those who experience it. Something needs to be done to help those who experience eco-anxiety. Here, I will research if and how pastoral care can help individuals who experience eco-anxiety. According to the Finnish theologian Panu Pihkala there can be found opportunities and challenges for pastoral care givers in this situation. As a result of the lack these two topics haven been researched together I will bring out themes that appear both in Pihkala's theories and pastoral care and inteprent and analyze them. An attempt will be made to answer how Panu Pihkala's theories on eco-anxiety can be a contribution to pastoral care?

Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	9
1.1 Rannsóknarspurning ritgerðar	10
1.2 Rannsóknaraðferð.....	10
1.3 Tilgangur og markmið	10
1.4 Listi yfir lykilhugtök.....	11
1.5 Uppbygging ritgerðar	14
2. Staðan í dag	16
2.1 Vistkrísa.....	16
2.2 Tölulegar upplýsingar um umhverfiskvíða.....	18
3. Umhverfiskvíði.....	25
3.1. Kvíði	27
3.2. Tilvistarlegur kvíði	29
3.3. Hagnýtur umhverfiskvíði.....	32
3.4. Vistrænar tilfinningar	34
3.5 Umhverfiskvíði og áfallafræði.....	37
4.Sálgæsla.....	41
4.1. Hvað er sálgæsla?	41
4.2 Sálgæsla á tímum vistkrísu	43
4.3 Áskoranir sálgætis	47
4.4 Hlustun	50
4.5 Guðfræðileg ígrundun	54
4.6 Að mæta einstaklingi sem upplifir umhverfiskvíða	58
5. Þrjú stef umhverfiskvíða.....	63
5.1 Sálgæsla og kvíði.....	63
5.2 Sálgæsla og áföll.....	67
5.3 Sálgæsla og sorg	72
6. Niðurstöður.....	75

6.1 Stuðningur	75
6.2 Viðurkenning	76
6.3 Tengsl	76
6.4 Lokaorð.....	77
Heimildaskrá.....	79

Töfluskrá

<i>Tafla 1: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020</i>	19
<i>Tafla 2: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020 miðað við kyn og aldur.</i>	20
<i>Tafla 3: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020 og 2023.</i>	20
<i>Tafla 4: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2023 miðað við kyn og aldur.</i>	21
<i>Tafla 5: Hlutfall þess hversu mikinn loftslagskvíða ungmenni í 10 löndum upplifðu. ...</i>	23

Myndaskrá

<i>Mynd 1: Aðgerðar- ígrundunar- aðgerðar ferli.</i>	56
--	----

1. Inngangur

Heitum dögum fjölgar á meðan frostdögum fækkar, veðurfar er að breytast. Þetta veldur því að flóð og þurrkar aukast ásamt því að jöklar eru að bráðna. Yfirborð sjávar fer hækkandi og sjórinn súrnar.¹ Losun gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu heldur áfram að aukast.² Athafnir manna hafa ótvírætt valdið hlýnun jarðar.³ Á tímum breytinga á veðurfari er aðlögunarhæfni mikilvæg sem gerir fátæk samfélög mun viðkvæmari fyrir þessum breytingum þar sem takmarkaður skortur er á innviðum.⁴ Þrátt fyrir að verða samt fyrir mestu áhrifunum hafa fátæk samfélög haft sögulega minnstu áhrifin á núverandi loftslagsbreytingar.⁵ Dýr eru að deyja út og mengun er í sögulegu hámarki sem veldur sjúkdómum og ótímabærum dauða.⁶

Samkvæmt umhverfisguðfræðingnum Panu Pihkala veldur vistkrísan erfiðum tilfinningum tengdum óvissu, ófyrirsjáanleika og stjórnleysi hann segir að séu allt innihaldsefni kvíða. Hann segir að rannsóknir hafi sýnt fram á að afleiðingar loftslagsbreytinga og annarra þátta tengdri vistkrísunni hafi veruleg áhrif á andlega heilsu fólks.⁷ Rannsóknir Pihkala eru þverfaglegar og fjalla um sálfræðilegar og andlegar víddir tengdar umhverfismálum, og þá sérstaklega loftslagsbreytingum. Pihkala er höfundur margra ritrýndra greina og bóka í umhverfistengdum fræðum og er einn fremsti fræðimaður á sviði umhverfiskvíða.⁸ Hann hefur birt margar fræðilegar greinar um þemað. Fyrsta bók hans um umhverfiskvíða kom út á finnsku í október 2017 og leiddi hún til mikillar opinberrar umræðu í Finnlandi.⁹ Hér verður sálgæslufræði túlkuð út frá sjónarhóli rannsókna hans á umhverfiskvíða, en það liggur vel við í ljósi tengsla hans við guðfræði. Lítið hefur verið rannsakað það hvernig sálgæslufræði megi

¹ Sólveig Anna Bóasdóttir, *Guð og gróðurhúsaáhrif: Kristin siðfræði á tímum loftslagsbreytinga* (Reykjavík: Háskólaútgáfan, 2017). 17.

² Intergovernmental Panel on Climate Change, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ sótt 13. Janúar 2024 af <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr> 10.

³ IPCC, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ 18.

⁴ Sólveig Anna Bóasdóttir, *Guð og gróðurhúsaáhrif*. 13.

⁵ IPCC, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ 11.

⁶ United Nations Climate Change, „What is the Triple Planetary Crisis?“ sótt 19. apríl af <https://unfccc.int/news/what-is-the-triple-planetary-crisis>

⁷ Panu Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ *Sustainability (Basel, Switzerland)* 12, no. 19 (2020): 7836. 1–2.

⁸ University of Helsinki, Panu Pihkala,“ sótt 17. janúar 2024 af <https://researchportal.helsinki.fi/en/persons/panu-pihkala>.

⁹ University of Helsinki, Panu Pihkala,“

túlka á tímum vistkrísu. Í kenningum Pihkala þó fram svipuð þemu sem sálgæslufræði hefur tekist á við í öðru samhengi eins og kvíði, áföll og sorg. Hér verður því reynt að tengja þau stef við samhengi umhverfiskvíða.

1.1 Rannsóknarspurning ritgerðar

Leitað verður svara við spurningunni:

Hvert er framlag Panu Pihkala með kenningum sínum um umhverfiskvíða til sálgæslufræði? 1.2 Rannsóknaraðferð

Hér er um að ræða túlkunarfræðilega rannsókn þar sem að sálgæslufræði var túlkuð í ljósi kenninga Pihkala um umhverfiskvíða. Rannsóknin byggir á ritrýndum greinum og bókum og leitast var eftir því að finna nýlegar heimildir. Í forgrunni rannsóknarinnar eru kenningar Pihkala um umhverfiskvíða og þar dregin fram þemu sem ég ályktaði að sálgæslan gæti mætt. Til þess að tengja sálgæslu og umhverfiskvíða saman var notast við grein Pihkala um efnið.¹⁰ Út frá því sem þar kom fram var leitað eftir svörum úr sálgæslufræði um það hvernig mætti mæta einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða og við þeim áskorunum sem sálgætir kann að þurfa að takast á við í slíkum aðstæðum. Þættir á borð við réttlæti, skömm og tengsl voru til að mynda að finna bæði í kenningum Pihkala og í sálgæslu. Önnur áberandi þemu hjá Pihkala voru kvíði, áföll og sorg og verða þau sérstaklega túlkaðar í samhengi sálgæslunnar.

Hér gefst ekki tækifæri til þess að skoða alla þá vinkla sem höfundur fann sem tengjast sálgæslu og umhverfiskvíða. Efnið var afmarkað með því að draga fram þemu sem hafa birst í rannsóknum á umhverfiskvíða og tengja það við svipuð þemu sem þegar hafa verið rannsökuð á sviði sálgæslunnar. Hér var aðeins leitast eftir að skoða sálgæslu í samhengi einstaklinga en ekki á sviði safnaðarsálgæslu og sálgæslu í prédikun. Höfundur telur að þessi túlkunarfræðilega rannsókn geti veitt sálgæslum innsýn til þess að notast við í sálgæslu á tímum vistkrísu.

1.3 Tilgangur og markmið

Heiti ritgerðarinnar *Umhverfiskvíði og sálgæsla: Sálgæslufræði túlkuð í ljósi kenninga Panu Pihkala* geymir viðfangsefni ritgerðarinnar. Vísbendingar eru um að á tímum vistkrísu sé aukin þörf á að mæta fólki í ótta og óvissu. Tilgangur hér er að veita

¹⁰ Panu Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ *Religions* (Basel, Sviss) 13, nr. 3 (2022): 192, <https://doi.org/10.3390/rel13030192>.

sálgætum innsýn í rannsóknir á umhverfiskvíða sem ég tel að geti hjálpað þeim þegar þeir mæta sálgæsluþegum sem upplifa umhverfiskvíða og til þess að meta og gagnrýna eigin viðhorf og tilfinningar til málefnisins. Rannsókn þessi miðast fyrst og fremst að sálgætum í samhengi kirkjunnar sem prestar og djáknar. Það má þó ætla að rannsóknin geti einnig verið gagnast öðrum sálgætum. Markmiðið með þessari rannsókn er í fyrsta lagi túlka sálgæslufræði í ljósi kenninga Pihkala um umhverfiskvíða, greina stöðu umhverfiskvíða í íslensku samhengi með því að bera saman erlendar rannsóknir. Ég mun meta það hvernig megi mæta sálgætum og sálgæsluþegum á tímum vistkrísu. Lýst verður hvernig umhverfiskvíði getur breyst úr lamandi ástandi í hagnýtt ástand sem stuðlar að bættri heilsu jarðarinnar og betri tengsla manna og jarðarinnar. Með því að aðgreina sérstaklega þrjú þemu umhverfiskvíða verður túlkað enn frekar hvað sálgæslan hefur fram á að bjóða til einstaklinga sem upplifa umhverfiskvíða. Ég mun út frá markmiðum sálgæslunnar álykta það hvort sálgæsla sé vettvangur sem stuðlar að bættri heilsu jarðarinnar.

1.4 Listi yfir lykilhugtök

- Umhverfiskvíði (e. *eco-anxiety*) er skilgreindur á ólíkan hátt eftir því frá hvaða sjónarhorni hann er rannsakaður. Hugtakið er oft (og verður hér) notað sem almennt hugtak til þess að skilgreina þann kvíða sem kemur upp í tengslum við vistkrísuna.¹¹ Þessi orðanotkun byggist á hugtakanotkun Pihkala.
- Loftslagskvíði (e. *climate anxiety*) er ein mest rannsakaða undirtegund umhverfiskvíða og sem mest er talað um. Hér verður hugtakið loftslagskvíði notað til þess að lýsa þeim kvíða sem tengist beint loftslagsbreytingum af mannavöldum samanber kenningar Pihkala.¹²
- Hagnýtur kvíði (e. *practical anxiety*)- er eðlilegur kvíði sem fólk getur fundið fyrir þegar það stendur frammi fyrir erfiðu vali eða ógn. Hann getur hjálpað fólki að skynja áskoranir og óvissu í erfiðum aðstæðum. Það getur í kjölfarið leitt til viðbragða sem fela í sér að lágmarka áhættu og/ eða afla sér upplýsinga

¹¹ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 2.

¹² Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 3.

sem miðast að því að leysa vandamálið sem er fyrir hendi. Samsetning þessara viðbragða getur leitt til þess að einstaklingurinn taki betri ákvarðanir.¹³

- Tilvistarkvíði (e. *existential anxiety*) – er andlegt ástand sem tengist því að vera manneskja og glíma við grundvallarspurningar lífsins.¹⁴ Hér verður nýttur skilningur guðfræðingsins og heimspekingsins Paul Tillich. Hann skildi kvíða fyrst og fremst sem tilvistarlegt fyrirbæri sem hann taldi stafaði af kvíðanum við neind. (e. *nonbeing*)¹⁵
- Vistrænar tilfinningar (e. *eco-emotions*)- eru hinar ýmsu tilfinningar sem einstaklingur getur upplifað í tengslum við vistkrísuna. Þær tilfinningar sem verða sérstaklega til umræðu hér eru umhverfissorg (e. *eco-grief*), umhverfisreiði (e. *eco-anger*), umhverfislömun (e. *eco-paralysis*) og umhverfissektarkennd (e. *eco-guilt*).
- Hugfróarþrá (e. *solastalgia*) vísar til þeirrar vanlíðunar sem einstaklingur finnur til vegna sársaukafullrar upplifunar af umhverfiseyðileggingu.¹⁶
- Sálgæsla vígðra þjóna (e. *pastoral care*)- á rætur sínar að rekja til kristinnar og gyðinglegrar trúarhefðar.¹⁷ Þar er einstaklingnum mætt þar sem hann er staddur.¹⁸ Ástæða þess að hér er hugtakið „pastoral“ þýtt sem vígðir þjónar en ekki prestleg eins og beinþýðing myndi gera ráð fyrir er að í samhengi íslenskrar sálgæslu eru það bæði prestar og djákna sem iðka slíka sálgæslu.

¹³ Charlie Kurth og Panu Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ *Frontiers in psychology* 13 (2022): 981814, Charlie Kurth og Panu Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ *Frontiers in psychology* 13 (2022): 981814, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>.

¹⁴ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 2.

¹⁵ Paul Tillich, *The Courage To Be*, önnur útgáfa. (New Haven: Yale University Press, 2000). 32.

¹⁶ Panu Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ *Sustainability* (Basel, Sviss) 14, nr. 24 (2022): 16628, <https://doi.org/10.3390/su142416628>. 12–13.

¹⁷ Gé Speelman, „Shifting Concepts of Pastoral Care in the Christian Tradition: From the Past to the Present to the Future,“ úr *Complexities of Spiritual Care in Plural Societies: Education, Praxis and Concepts*, ed. Ann Hege Grung (Boston: De Gruyter, 2023), <https://doi.org/10.1515/9783110717365-002> 19.

¹⁸ Vigfús Bjarni Albertsson, „Hvað er Sálgæsla?,“ *kirkjan.is* (2019), sótt 13. febrúar 2024 af, <https://kirkjan.is/frettir/frett/2019/01/07/Hvad-er-salgaesla/>

- Andleg sálgæsla (e. *spiritual care*)- virðir og tekur virkan þátt í ólíkum trúarbrögðum. Hún er iðkuð af einhverjum sem hefur guðfræðilega þekkingu ofar eigin trúarhefð.¹⁹
- Fjölmennningarleg nálgun í sálgæslu (e. *intercultural approach to pastoral care*)- er nálgun sem notast við fjölmennningarlegt sjónarhorn. Slík nálgun veitir sálgætinum kost á að hjálpa einstaklingi óháð trúarbrögðum.²⁰
- Lífsreynsluguðfræði (e. *lived theology*)- er hin sífbreytilega, margþætta samblanda trúarbragða og venja. Hún felur í sér innbyggð, tilfinningarleg og andleg rök sem tengjast grunnildum, grundvallar trú og tengingu einstaklingsins við Guð eða kærleika heimsins. Lífsreynsluguðfræði er ekki samræmd og breytist eftir því hvar einstaklingurinn er staddur hverju sinni.²¹
- Inngróin guðfræði (e. *embedded theology*)- samanstendur af viðhorfum og gildum sem urðu til í æsku. Sumar inngrónar skoðanir, gildi og iðkanir frá barnæsku eru skilin eftir og önnur hafa ómeðvituð áhrif. Fólk er oft ekki meðvitað um inngróna guðfræði sína en hún kemur oft í ljós þegar það lendir í tilvistarkreppu eða annarri reynslu sem truflar heimsmynd þeirra. Í kreppu geta ómeðvitaðar trúarskoðanir, gildi og iðkanir komið í ljós.²²
- Vistfræði (e. *eco-logy*)- er grein úr líffræði sem fjallar um tengsl lífvera við hverja aðra og umhverfi sitt. Hugtakið er samsett úr grísku hugtökunum oikos (ísl. Heimili, búseta) og logos (ísl. rökfræði og þekking).²³
- Andleg samþætting (e. *spiritual integration*)- er breið og djúp, móttækileg fyrir aðstæðum lífsins og nærð af stærra félagslegu samhengi. Andleg samþætting er samkvæmt Ken Pargament fær um sveigjanlega og samfellu og miðar í andlegu tilliti sem nógu stórt til þess að ná yfir öll svið mannglegra möguleika ásamt því að vera nógu lýsandi til þess að veita einstaklingum öflugla leiðarsýn. Doehring

¹⁹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xxiii.

²⁰ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xvi.

²¹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 5–6.

²² Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 13–14.

²³ Joyce Ann Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective,“ *Religions* (Basel, Switzerland) 13, no. 4 (2022): 302. <https://doi.org/10.3390/rel13040302> .3.

segir skilgreiningu hans á andlegri samþættingu eiga vel við í sálgæslu með fjölmenningarlegu sjónarhorni.²⁴

- Guðfræðileg ígrundun (e. *theological reflexivity*)- er aðferð sálgætis til þess að hjálpa einstaklingi að kanna og meta eigin lífsreynsluguðfræði. Sálgætir nýtir aðferðina í samvinnu við sálgæsluþega til þess að hjálpa honum að skapa trúarlega merkingu og andlega iðkun sem er lífgefandi í stað lífstakmarkandi.²⁵

1.5 Uppbygging ritgerðar

Hér í fyrsta kafla ritgerðarinnar hefur verið vandamálið sem ritgerðin ætlar að reyna að leysa verið dregið upp. Upp eru komnar aðstæður þar sem að ógn stafar af mannkyninu sem veldur kvíða hjá mörgum. Aukin þörf er á að mæta þeim einstaklingum og er sálgæsla mögulegur vettvangur til þess. Farið hefur verið yfir rannsóknaraðferðina og skilgreint lykilhugtök.

Í öðrum kafla verður gert grein fyrir þeim aðstæðum sem vandamálið verður til í. Gert verður grein fyrir því ástandi sem mannkynið stendur frammi fyrir. Þar verður einnig farið yfir tölulegar upplýsingar til þess að komast að því hversu algengur umhverfiskvíði er og hvaða hópa hann hrjáir mest.

Í þriðja kafla verða lykilhugtök tengd umhverfiskvíða skilgreind út frá kenningum Pihkala. Hugtakaskilgreiningar verða rannsakaðar í íslensku samhengi og túlkaðar í ljósi kenningar Pihkala. Það verður gert grein fyrir tveimur áberandi þemum sem birtast oft í umhverfiskvíða einstaklinga, sem hagnýtum og tilvistarlegum ásamt tilfinningum sem oft eru tengdar við umhverfiskvíða. Í ljósi þess að margar tilfinningar og iðkanir sem Pihkala gerir grein fyrir í kenningum sínum um umhverfiskvíða tengjast áfallafræði verður kenningar hans skoðaðar í ljósi áfallafræðinnar.

Í fjórða kafla verður hugtakið sálgæsla skilgreint. Metið verður hvaða markmið hæfa sálgæslu á tímum vistkrísu með innsýn úr frelsunarguðfræði. Dregnar verða fram þær áskoranir sem sálgætir kann að mæta þegar hann hjálpar einstaklingi sem upplifir umhverfiskvíða (eða tekst á við eigin umhverfiskvíða) með aðstoð sálgæslufræði. Hlutverk hlustunar í sálgæslu verður túlkað í samhengi skammarinnar. Ályktað verður

²⁴ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xxi.

²⁵ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 6–7.

hvernig hægt sé að nota guðfræðilega ígrundun til þess að ná fram markmiðum sálgæslu á tímum vistkrísu. Að lokum verður farið yfir þau tækifæri sem sálgæslan hefur til þess að mæta sálgæsluþegum sem upplifa umhverfiskvíða.

Í fimmta kafla ritgerðarinnar verður gert grein fyrir þremur víddum umhverfiskvíða sem Pihkala dregur fram í rannsóknum sínum. Þemun þrjú eru kvíði, áföll og sorg og verður gert grein fyrir aðferðum úr sálgæslufræðum til þess að takast á við þau.

Í sjötta og síðasta kafla ritgerðarinnar verður farið yfir niðurstöður rannsóknarinnar. Þar sem gert verður grein fyrir því hvernig rannsóknir Pihkala á umhverfiskvíða nýtist í samhengi sálgæslunnar.

2. Staðan í dag

Umhverfiskvíði sprettur upp úr tilteknu samhengi samtímans. Í þessum kafla verður farið yfir það ástand sem ríkir í heiminum sem litast af loftslagsbreytingum, útdauða dýra og mengun sem leiða til samfélagslegra og pólitískra áskorana. Á vefsíðu Sameinuðu Þjóðanna um loftslagsbreytingar má finna skilgreiningu þeirra á hinni þreföldu plánetukrísu (e. *Triple planetary crisis*) þar sem gert er grein fyrir þessu ástandi.²⁶ Eitt mest áberandi ástand vistkrísunnar er loftslagsbreytingar og verður hér gert grein fyrir stöðunni í þeim málum. Í þessum kafla verður einnig farið yfir tölfræðilegar upplýsingar um umhverfiskvíða til þess að meta það hver staðan kann að vera oghverjir séu líklegastir til þess að upplifa umhverfiskvíða.

2.1 Vistkrísa

Samkvæmt skilgreiningu vefsíðu Sameinuðu Þjóðanna um loftslagsbreytingar samstafar krísan á jörðinni að þremur samtengdum vandamálum sem mannkynið stendur frammi fyrir. Vandamálin þrjú eru loftslagsbreytingar, mengun og tap á líffræðilegum fjölbreytileika.²⁷ Til þess að gera grein fyrir áskorunum loftslagsbreytinga verður hér notast við skýrslur Milliríkjanefndar um loftslagsbreytingar (e. *Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC*). Það er nefnd sem Sameinuðu þjóðirnar settu af stað 1988. Hlutverk hennar er að taka saman vísindalega, efnahagslega og tæknilega þekkingu í loftslagsbreytingum af mannavöldum og miðla henni til stjórnvalda. Nefndin birtir skýrslu á nokkurra ára fresti.²⁸ Samkvæmt ástandsskýrslu Milliríkjanefndar árið 2007 hækkaði hitastig jarðarinnar um 0,7°C á 19. öld.²⁹ Nýjasta skýrsla nefndarinnar kom út 2023. Samkvæmt þeirri skýrslu heldur losun gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu áfram að aukast.³⁰ Þar kom fram að athafnir manna hafi ótvírætt valdið hlýnun jarðar og að yfirborðs hiti sé orðinn 1,1°C hærri 2011-2020 en hann var á tímabilinu 1850-1900. Í skýrslunni segir einnig að breytingar í framtíðinni séu óumflýjanlegar og/eða óafturkræfar en að hægt sé að takmarka þær með hröðum og

²⁶ United Nations Climate Change, „What is the Triple Planetary Crisis?“ sótt 19. apríl af <https://unfccc.int/news/what-is-the-triple-planetary-crisis>

²⁷ United Nations Climate Change, „What is the Triple Planetary Crisis?“

²⁸ Sólveig Anna Bóasdóttir, *Guð og gróðurhúsaáhrif: kristin siðfræði á tímum loftslagsbreytinga*.

²⁹ Halldór Björnsson, „Er loftslag á jörðinni að breytast og af hverju?“, *Vísindavefurinn*, 5. febrúar, 2010, <http://visindavefur.is/svar.php?id=13219>.“

³⁰ Intergovernmental Panel on Climate Change, "Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers," sótt 13. Janúar 2024 af <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr> 10.

viðvarandi minnkandi útblæstri gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu.³¹ Nefndin hefur mjög mikla trú á að loftslagsbreytingar séu ógn við velferð manna og heilsu plánetunnar. Eins bendir hún á að möguleikinn á að tryggja lifandi og sjálfbæra framtíð fyrir alla sé að líða undir lok.³² Samkvæmt skýrslu nefndarinnar er þó einnig mikil trú á að fjármál, tækni og alþjóðleg samvinna hafi möguleika á að laga ástandið.³³ Samkvæmt skýrslunni er staðreynd að loftslagsbreytingar séu ógn fyrir heilsu manna. Með aukinni tíðni umhverfishamfara verður ástandið sífellt alvarlegra. Mengun, fæðuöryggi og aukin sjúkdómasmit eru dæmi um áhrif sem vistkrísan kann að valda.³⁴

Annar þátturinn sem fram kom hjá Sameinuðu Þjóðunum er loftmengun. Þau segja að það sé stærsta orsök sjúkdóma og ótímabærs dauða í heiminum. Samkvæmt þeim stafar mengunin af umferð, verksmiðjum, gróðureldum og eldfjöllum.³⁵ Þriðji þátturinn sem Sameinuðu Þjóðirnar gera grein fyrir er tap á líffræðilegum fjölbreytileika vísar það til hnignunar og minnkun á líffræðilegum fjölbreytileika dýra, plantna og vistkerfa. Ástæður missisins segja þau að megi rekja til ofveiða, taps á búsvæðum til dæmis vegna skógarhöggva og vegna eyðimerkurmyndunar af völdum loftslagsbreytinga.³⁶

Áskoranir mannkynsins snúa ekki aðeins að þeim líffræðilegu þáttum sem eru í gangi á jörðinni. Eins og fram kom eru loftslagsbreytingar, mengun og útdauði dýra einnig að valda samfélagslegum áskorunum á borð við ótímabærs dauða fólks og fæðuöryggi. Skýrsla milliríkjanefndar í loftslagsmálum bendir á að á tímum breytinga á veðurfari sé aðlögunarhæfni mikilvæg sem geri fátæk samfélög mun viðkvæmari fyrir þessum breytingum vegna skorts þeirra á innviðum. takmarkaður skortur er á innviðum.³⁷ Þar kemur einnig fram að þau sem verða fyrir mestu áhrifum breytinganna séu fátæk samfélög sem hafa sögulega minnstu áhrifin á loftslagsbreytingar.³⁸ Guðfræðingurinn og kristni siðfræðingurinn Cynthia Moe-Lobeda hefur gert grein fyrir því gríðarlega óréttlæti sem ríkir í umhverfismálum vegna þess ójafnvægis sem er á

³¹ IPCC, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ 18.

³² IPCC, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ 24.

³³ IPCC. 33.

³⁴ Brophy, Olson og Paul. „Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review.“ 633.

³⁵ United Nations Climate Change, „What is the Triple Planetary Crisis?“

³⁶ United Nations Climate Change, „What is the Triple Planetary Crisis?“

³⁷ Sólveig Anna Bóasdóttir. *Guð og gróðurhúsáhrif: kristin siðfræði á tímum loftslagsbreytinga.* 13.

³⁸ „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers“, Intergovernmental Panel on Climate Change, sótt 13.janúar af <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>, 11.

milli þeirra sem valda loftslagsbreytingum og þeirra sem sitja uppi með afleiðingar þeirra. Hún kennir ójöfnuðinn við kolefnisórættlæti (e. *carbon inequity*), vegna þess að það hafi safnast upp kolefnisskuld (e. *carbon debt*) hjá fátækum þjóðum, sem ekki hafi valdið loftslagsbreytingunum. Ójöfnuðurinn segir hún síðan rekinn til nýlendustefnu (e. *colonialism*). Hugtakið loftslagsnýlendustefna (e. *climate colonialism*) er þannig dregið af sögulegum ójöfnuði sem tekur á sig nýjar myndir á tímum loftslagsbreytinga, þar sem vestrænar þjóðir halda áfram að ræna landi annarra, t.d með því að stuðla að því með neysluhyggju og brennslu kolefniseldsneytis að eyhlönd fátækra þjóða sökkvi í sæ.³⁹

Hér verður notast við hugtakið vistkrísa (e. *ecological crisis*) til þess að vitna til ástandsins í heild. Það vísar til þeirra fjölbreyttu áskorana samfélagslegra og líffræðilegra sem mannkynið stendur frammi fyrir vegna ástandsins.

2.2 Tölulegar upplýsingar um umhverfiskvíða

Til þess að sýna hversu algengur umhverfiskvíði er verður hér gert grein fyrir tvenns konar tölfræðiupplýsingum um umhverfiskvíða. Fyrri heimildin er íslensk könnun á vegum Gallup. Seinni heimildin er alþjóðleg meginleg rannsókn. Á grundvelli þessara gagna má sjá hversu margir upplifa umhverfiskvíða, hvaða tilfinningar séu líklegastar til þess að tengjast honum og hvaða hópar séu líklegastir til þess að upplifa hann.

Rannsóknar- og upplýsingafyrirtækið Gallup hefur tvívegis gert könnun á umhverfiskvíða Íslendinga. Fyrri könnunin var gerð dagana 22.-30. janúar 2020. Úrtaksstærð í þeirri könnun voru 1.567 einstaklingar 18 ára og eldri af öllu landinu og voru þeir valdir handahófskennt úr viðhorfshópi Gallup. Þátttökuhlutfall var 54,4% og þátttakendur voru spurðir eftirfarandi spurningar:

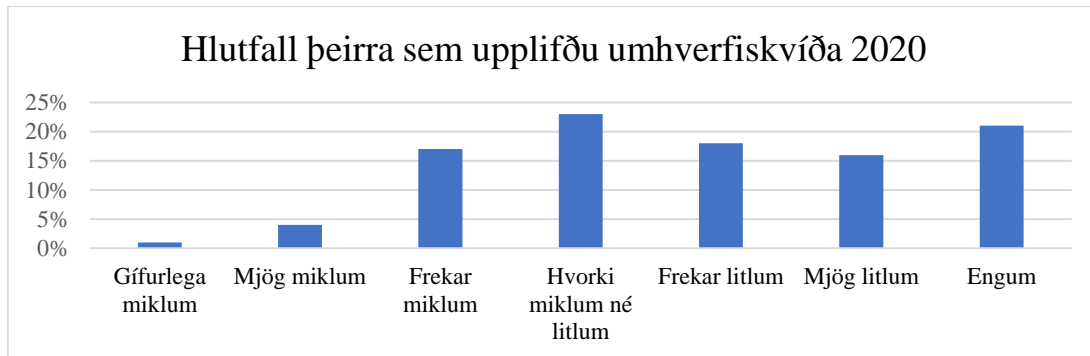
Myndir þú segja að þú finnur almennt fyrir umhverfiskvíða eða ekki? Með umhverfiskvíða er átt við kvíða sem tengist neikvæðum umhverfisáhrifum af mannavöldum eins og mengun og loftslagsbreytingum.⁴⁰

³⁹ Cynthia Moe-Lobeda, "Paradox Explored: Climate Shame, Moral Agency, the Church, and the Birds," *Dialog: A Journal of Theology* 62, no. 3 (2023): 244–252, <https://doi.org/10.1111/dial.12818> 245.

⁴⁰ Gallup, „Ríflega helmingur finnur lítið fyrir umhverfiskvíða,“ 7.febrúar 2020, <https://www.gallup.is/frettir/thjodarpuls-gallup-umhverfiskvidi/>.

Niðurstöður könnunarinnar leiddu í ljós að 21% landsmanna finndu fyrir gífurlega miklum, mjög miklum eða frekar miklum umhverfiskvíða. 56% þátttakenda fundu hins vegar fyrir frekar litlum, mjög litlum eða engum kvíða. Skýringarmyndin hér fyrir neðan er byggð á tölum frá Gallup en hún sýnir skýrar hvernig hlutföllum svara þátttakenda um hversu mikinn umhverfiskvíða þau upplifðu dreifðist.⁴¹

Tafla 1: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020

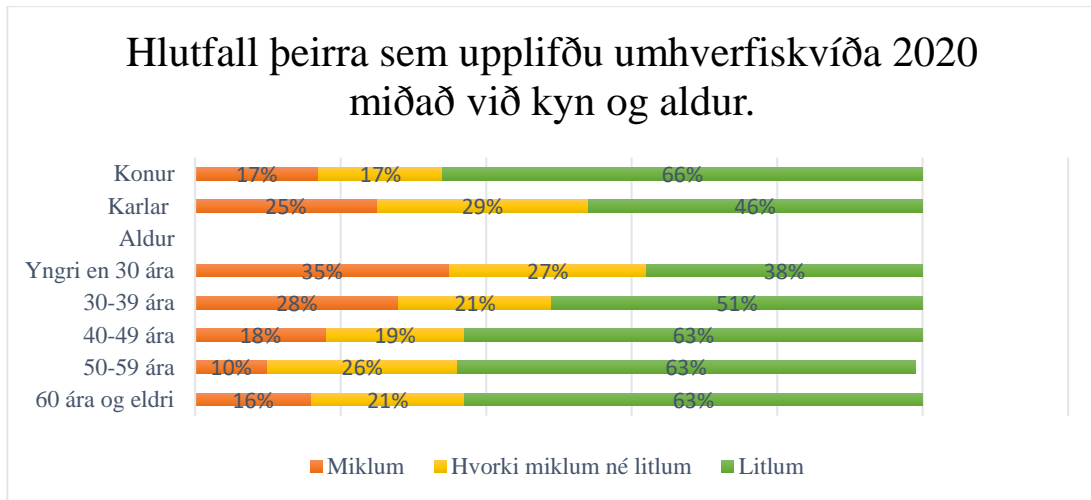


Í sömu könnun var svörum þátttakenda skipt út frá því hvort þeir byggju á höfuðborgarsvæðinu eða ekki og í tengslum við það hvaða flokk þau myndu kjósa. Ekki er talin þörf til þess að gera sérstaklega grein fyrir þeim niðurstöðum hér þar sem að þær höfundur telur það ekki þjóna tilgangi í þessari rannsókn. Aftur á móti var einnig niðurstöðunum einnig skipt niður út frá kyni og aldri sem getur gefið frekari innsýn á það hvaða hópar séu líklegastir til þess að upplifa umhverfiskvíða. Þegar litið er til kyns kom í ljós að konur voru líklegri til þess að finna til kvíða en 25% kvenkyns þátttakenda fundu fyrir honum á móti 17% karlmanna. Eins má sjá að einstaklingar undir 30 ára væru líklegasti aldurshópurinn til þess að upplifa umhverfiskvíða en 35% þátttakenda á aldursbilinu 18-30 ára upplifðu slíkan kvíða. Skýringarmyndin hér fyrir neðan sýnir nákvæmari tölur um það hvernig upplifun þátttakenda dreifðist í tilliti til kyns og aldurs, skýringarmyndin byggist tölum frá vefsíðu Gallup.⁴²

⁴¹ Gallup. „Ríflega helmingur finnur lítið fyrir umhverfiskvíða.“

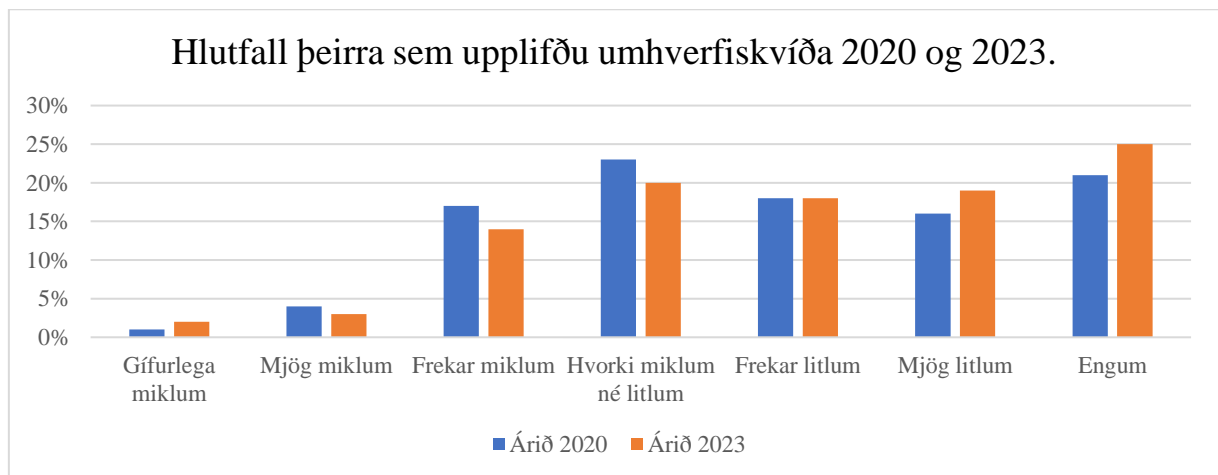
⁴² Gallup. „Ríflega helmingur finnur lítið fyrir umhverfiskvíða.“

Tafla 2: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020 miðað við kyn og aldur.



Samskonar könnun var gerð af sama fyrirtæki dagana 3.-13. febrúar 2023. Þá var heildar úrtökustærð 1.695 einstaklingar og þátttökuhlutfallið var 50,7%. Þátttakendur úr sama hóp og fyrri rannsókn voru valdir með sama hætti og sama spurning var notuð. Niðurstöður leiddu í ljós að 19% þátttakenda fundu almennt fyrir umhverfiskvíða sem er 2% lækkun frá fyrri rannsókn. Hér fylgir skýringarmynd byggð á tölum frá Gallup sem sýnir nánar hvernig hlutfallið dreifðist miðað við tölurnar í báðum könnunum.⁴³

Tafla 3: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2020 og 2023.

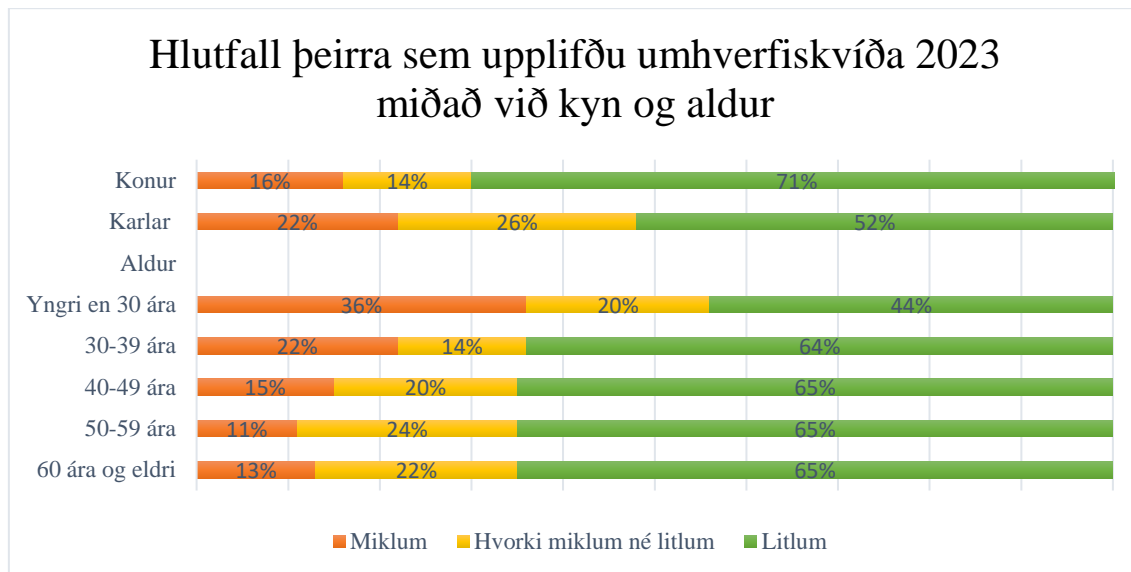


Eins voru svör þátttakenda könnunarinnar sem var gerð 2023 skipt í tilliti til kyns og aldurs. Konur voru enn líklegri til þess að finna fyrir umhverfiskvíða en hjá þeim hópi jókst hlutfall umhverfiskvíðinna einstaklinga um 1%. Hjá yngsta aldurshópi

⁴³ Gallup, „Þjóðarpúls Gallup- Umhverfiskvíði,“ 28.febrúar 2023, <https://www.gallup.is/frettir/thjodarpuls-gallup-umhverfiskvidi/>.

Þátttakenda sem var aldurinn 18-30 ára jókst tala þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða sömuleiðis um 1% á meðan hlutfall hópsins í aldursflokknum fyrir ofan, 30-39 ára lækkaði um 6%. Skýringarmyndin hér fyrir neðan sem byggð er á tölum frá Gallup og gefur skýrari mynd á það hvernig hlutfalli umhverfiskvíðinna einstaklinga dreifðist miðað við kyn og aldur.⁴⁴

Tafla 4: Hlutfall þeirra sem upplifðu umhverfiskvíða 2023 miðað við kyn og aldur.



Í ljósi þess að úrtakshópurinn var lítill í könnuninni er erfitt að draga ályktunir af henni um raunverulega staða umhverfiskvíða Íslendinga. Það má þó ætla að kannanirnar geti gefið einhverja hugmynd um það hver staðan sé. Margt kann að skekkja niðurstöðurnar. Sem dæmi má nefna að hugtakið umhverfiskvíði hefur lítið verið notað í íslensku samhengi. Fólk geti því mögulega fundið fyrir umhverfiskvíða án þess að nota það orð yfir líðan sína. Einnig má nefna að börn taka ekki þátt í þessum könnunum. Upplýsingar um líðan barna getur haft mikil áhrif á myndina, vegna þess að í könnuninni eru vísbendingar um að yngri kynslóðin sé líklegri en sú eldri til að upplifa umhverfiskvíða. Í kjölfar könnunarinnar hjá Gallup birtist frétt á vef Ríkisútvarpsins með yfirskriftinni: „Umhverfiskvíði virðist lítið hrjá Íslendinga“. Í sömu frétt er vitnað til þess að um helmingur landsmanna sé uggandi vegna afleiðinga loftslagsbreytinga fyrir þá og fjölskyldur þeirra.⁴⁵ Að ríflega helmingur landsmanna upplifi

⁴⁴ Gallup. „Þjóðarpúls Gallup- Umhverfiskvíði.“

⁴⁵ Markús Þ. Þórhallsson, „Umhverfiskvíði virðist lítið hrjá Íslendinga,“ RÚV. 28.febrúar 2023. <https://www.ruv.is/frettir/innlent/2023-02-28-umhverfiskvidi-virdist-litid-hrja-islendinga>.

umhverfiskvíða ætti að teljast frekar hátt hlutfall. Ég myndi í það minnsta draga þveröfuga ályktun og segja að ef draga megi ályktanir af tölunum í könnuninni, hrjái umhverfiskvíði Íslendinga töluvert og þá sérstaklega ákveðna hópa eins og konur og yngra fólk. Þörf er á frekari rannsóknum á stöðu umhverfiskvíða á Íslandi, til dæmis með stærra úrtaki og ítarlegri spurningum sem byggist á rannsóknum á umhverfiskvíða og með því að skoða stöðu umhverfiskvíða hjá börnum á Íslandi.

Í ljósi þess að skortur er á gögnum sem sýna fram á það hver staða umhverfiskvíða meðal barna og ungmenna sé hér á landi verður hér fjallað um alþjóðlega rannsókn sem gerð var á ungmennum.⁴⁶ Sú rannsókn snéri að loftslagskvíða ungmenna og tengsl hans við viðbrögð stjórnvalda á loftslagsvandanum. Ástæða þess að hér er farið yfir rannsókn um loftslagskvíða í stað umhverfiskvíða er að ekki fannst sambærileg rannsókn um stöðu áhrifa umhverfiskvíða hjá ungmennum. En þar sem loftslagskvíði er ein undirtegund umhverfiskvíða má ætla að hún gefi einnig hugmynd að því hver staðan sé í tengslum við umhverfiskvíða. Þar sem umhverfiskvíði er víðtakara hugtak má ætla að staða umhverfiskvíða gæti verið enn verri en staða loftslagskvíða.⁴⁷ Önnur ástæða þess að þessi rannsókn er tekin fyrir hér er að hún er ein sú umfangsmesta rannsókn sem gerð hefur verið á þessu sviði. Í ritgerð sem metur sérstaklega framlag Panu Pihkala til sálgæslufræði er það sérstakur kostur að Pihkala var einn af fræðimönnunum sem gerði rannsóknina.⁴⁸ Mín ályktun er sú að ástæða þess að þarna sé notað hugtakið loftslagskvíði í stað umhverfiskvíða kunna að vera tengsl rannsóknarinnar við viðbrögð stjórnvalda og þar með áhersla á þann skaða sem jörðin hlýtur af mannavöldum. Rannsókninni er skipt upp í tvennt, Annars vegar fjallar hún um erfiðar tilfinningar tengdar loftslagsvandanum og tölulegar upplýsingar um fjölda þeirra sem upplifa þær. Hins vegar fjallar greinin um tengsl þessa vanda við viðbrögð stjórnvalda. Hér verður þó aðeins fjallað um niðurstöður fyrri þáttarins vegna þess að hér eru viðbrögð stjórnvalda ekki til rannsóknar.

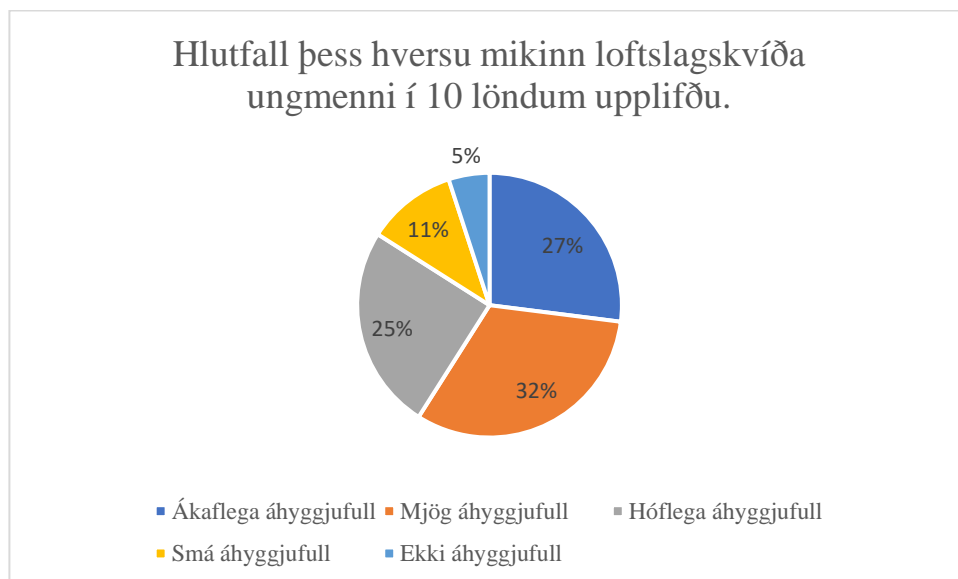
⁴⁶ Caroline Hickman, Elizabeth Marks, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, og Lise van Susteren, „Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs about Government Responses to Climate Change: A Global Survey.“ *The Lancet. Planetary health* 5, nr. 12 (2021): 863–873. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3)

⁴⁷ Sjá lista yfir lykilhugtök

⁴⁸ Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 864.

Rannsóknin var þróuð af 11 alþjóðlegum ráðgjöfum með sérþekkingu á loftslagsbreytingatengdum tilfinningum, klínískri sálfræði og umhverfissálfræði, sálfræðimeðferð, geðlækningum, mannréttindalögum, geðheilbrigði barna og unglinga ásamt ungu fólki með lífsreynslu af loftslagskvíða. Rannsókn þessi var gerð 18.maí til 7. júní 2021.⁴⁹ Í rannsókninni var loftslagskvíði 10.000 ungmenni á aldrinum 16-25 ára skoðaður í samburði við viðbrögð stjórnvalda á loftslagsvandanum. Ungmennin voru frá 10 löndum, Ástralíu, Brasilíu, Finnlandi, Frakklandi, Indlandi, Nígeríu, Filippseyjum, Portúgal, Englandi og Bandaríkjunum, og voru 1000 þátttakendur frá hverju landi fyrir sig. Safnað var saman upplýsingum um hugsanir og tilfinningar þátttakenda um loftslagsbreytingar og viðbrögð stjórnvalda á loftslagsbreytingunum. Hvor þáttur um sig var skoðaður fyrir sig og voru þeir svo bornir saman.⁵⁰ Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að á alþjóðavísu höfðu 27% ungmenna gífurlegar áhyggjur af loftslagsbreytingum og 32% höfðu miklar áhyggjur en aðeins 5% höfðu engar áhyggjur.⁵¹ Skýringarmyndin hér fyrir neðan er byggð á tölum sem birtust í rannsókninni. Hún sýnir nánar hvernig hlutfallinu milli þátttakenda skiptist út frá því hversu mikinn loftslagskvíða þau teldu sig upplifa.

Tafla 5: Hlutfall þess hversu mikinn loftslagskvíða ungmenni í 10 löndum upplifðu.



⁴⁹ Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 863.

⁵⁰ Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 865–866.

⁵¹ Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 866.

Í sömu könnun voru ungmennin spurð hvort þau upplifðu einhverja af eftirfarandi 15 tilfinningum: depurð, hjálparleysi, kvíða, hræðslu, bjartsýni, reiði, sekt, skömm, sárningu, þunglyndi, örvæntingarfylli, sorgmæddi, vanmátt og áhugaleysi. En rannsakendur gátu tengt allar þessar tilfinningar við loftslagskvíða. Sú tilfinning sem flest ungmennin tengdu við eða 67,3% var hræðsla og þar á eftir depurð en 66,7% þátttakenda upplifðu hana. Fæstir þátttakenda upplifðu áhugaleysi eða 29% og tilfinningin sem næst fæstir upplifðu var bjartsýni sem aðeins 30,9% voru bjartsýnir.⁵² Þessi rannsókn sýnir fram á það hve slæmt ástandið er meðal ungmenna. Það að aðeins 30,9% ungmenna séu bjartsýn mætti teljast ansi slæmt. Þessar rannsóknir gefa sterklega til kynna að eitthvað þurfi að gera til þess að mæta fólki með umhverfiskvíða.

Í heimi sem ríkir ástand sem veldur samfélagslegum áskorunum vistræðilega og félagslega er greinilegt að kvíði hafi sprottið. Þrátt fyrir að skortur sé á rannsóknum um efnið á íslenskum vettvangi eru vísbendingar um að hér upplifi margir umhverfiskvíða. Þau sem eru í sérstakri hættu til þess að upplifa umhverfiskvíða eru konur og ungmenni. Til lengri tíma lítið má álykta að vandamálið muni aðeins vaxa í ljósi þess hve mörg ungmenni upplifa umhverfiskvíða og að bjartsýni gagnvart ástandinu sé lítið hjá þeim. Eitthvað þarf að gera til þess að mæta þessum hópi. Í næsta kafla verður farið yfir kenningar Pihkala um umhverfiskvíða til þess að komast að því hvernig megi komast til móts við þau sem upplifa umhverfiskvíða.

⁵² Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 867–868.

3. Umhverfiskvíði

Hugtakið umhverfiskvíði (e. *eco-anxiety*) er skilgreint á ólíkan hátt eftir því frá hvaða sjónarhorni það er rannsakað. Pihkala segir að til að mynda beinist ríkjandi sjónarhorn í líf- og læknisfræði á umhverfiskvíða að hugsanlegum einkennum ofsakvíða, svefnleysis, þráhyggjuhugsunum, þunglyndi og möguleikum á að þróa með sér geðsjúkdóma.⁵³ Hjúkrunarfræðingarnir Hailie Brophy, Joanne Olson og Pauline Paul segja að rannsóknir hafi sýnt fram á að ungt fólk sem hefur orðið fyrir beinum áhrifum vegna loftslagsbreytinga eins og flóðum eða þurrkum upplifi andlegar geðheilbrigðisafleiðingar. Þær benda þó á að oftast sé umhverfiskvíði tengdur óbeinum áhrifum eins og breytingum á efnahagslegum og félagslegum aðstæðum eða að hægt sé að rekja hann til mikillar þekkingar um ógn plánetunnar.⁵⁴ Samkvæmt rannsóknum sem Pihkala styðst við er umhverfiskvíði sjaldans sjúklegur (e. *pathological*).⁵ Pihkala ásamt Charlie Kurth, heimspekingi og prófessor við West-Michigan háskólann gagnrýna tilhneigingu til þess að líta á umhverfiskvíða sem sjúklegt ástand og segja það geta valdið misskilningi á tilfinningum, gildum og áhrifum hans á líðan fólks.⁵⁵ Samkvæmt Kurth og Pihkala er hugmyndin um umhverfiskvíða sem tengist nýlegum manngerðum vanda ekki nægilega vel rannsakaður. Þeir gagnrýna skort á heildstæðri nálgun á fyrirbærið.⁵⁶ Pihkala og Kurth hafa gert grein fyrir því að umhverfiskvíði sé flókið fyrirbæri og gagnrýna tilhneigingu fræðimanna til þess að gera ráð fyrir öðrum tilfinningum með annarri virkni en kvíða til þess að skilja umhverfiskvíða.⁵⁷ Þeir setja fram þá kenningu að umhverfiskvíða mætti skipta upp á að minnsta kosti þrjú þemu. Þau eru:

1. Kvíði sem stafar af því að íhuga hversu gríðarleg ógn vistkrísan sé.
2. Kvíði í tengslum við það hvernig eigin umhverfishegðun verði skynjuð af öðrum.

⁵³ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 1–2.

⁵⁴ Hailie Brophy, Joanne Olson, og Pauline Paul, „Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review,“ *International journal of mental health nursing* 32, no. 3 (2023): 633–661, hér 634.

⁵⁵ Charlie Kurth, og Panu Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 1.

⁵⁶ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 1.

⁵⁷ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 3.

3. Kvíði í samhengi við erfiðar ákvarðanir sem vistkrísan hefur í för með sér. Eins og hvort maður eigi að eignast börn.

Þessi þrjú þemu geta birst á einstaklingsbundinn hátt hjá fólki. Ég tel að fyrsta þemað megi rekja til tilvistartengdra hugsana sem verða sérstaklega til umræðu hér síðar. Annað þemað tel ég tengjast skömminni og tengingu manna við sköpunina sem verður einnig hér til umfjöllunar Þriðja þema þessarar kenningar taka þeir sérstaklega fram að eigi við um hagnýtan umhverfiskvíða, sem sömuleiðis verður frekar til umræðu hér síðar.⁵⁸

Samkvæmt Pihkala er loftslagskvíði (e. *Climate anxiety*) hvað mest rannsakaða og umtalaða undirtegund umhverfiskvíða. Hann notar þetta hugtak til þess að gera grein fyrir þeim kvíða sem tengist loftslagsbreytingum af mannavöldum. Hann segir marga leggja hugtökin umhverfiskvíði og loftslagskvíði að jöfnu og bendir á að það geti verið vegna þess að línan á milli þessara tveggja hugtaka geti verið óljós. Hann ályktar það vera vegna þess að loftslagsbreytingar af mannavöldum geti einnig haft áhrif á mörg önnur vistfræðileg vandamál.⁵⁹ Hér verður hugtakið notað í þeim tilfellum sem kvíðinn tengist beint loftslagsbreytingum af mannavöldum líkt og Pihkala gerir.

Hugtakanotkun og hugtakaskilgreining á þeim kvíða sem vistkrísan kann að valda hefur ekki fest sig í sessi á Íslandi. Á vefsíðu Landverndar má finna greinina „Hvað er loftslagskvíði?- Allt sem þú þarft að vita og góð ráð“. Sú grein getur gefið hugmynd af því hvernig hugtökin séu skilgreind hér á landi. Þar segir : „Loftslagskvíði er tilfinning sem felur í sér kvíða, áhyggjur og óvissu vegna loftslagsbreytinga.“ Í grein Landverndar er umhverfiskvíði einnig skilgreindur. Hann er sagður sambærilegur en í raun víðtækari útgáfa af loftslagskvíða sem nær yfir fleiri umhverfismál en þau sem tengjast loftslagsbreytingum.⁶⁰ Ég sé líkur á milli þessarar hugtakanotkunar og skilgreiningar Pihkala en hún gerir þó ekki grein fyrir að loftslagskvíði tengist afleiðingum af mannavöldum sérstaklega. Í íslenskumfjölmiðlum má finna nokkrar greinar sem fjalla um loftslagskvíða en aðeins tvær sem fjalla um umhverfiskvíða. Báðar þær greinar fjalla um kannanir sem Rannsóknar- og Upplýsingafyrirtæki Gallup gerði til þess að rannsaka

⁵⁸ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 3.

⁵⁹ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis,“ 2.

⁶⁰ Landvernd, „Hvað er loftslagskvíði?- Allt sem þú þarft að vita og góð ráð,“ sótt 25. janúar 2024 af <https://landvernd.is/umhverfisstofa/loftslagskvidi/>.

umhverfiskvíða hjá Íslendingum sem þegar hefur verið fjallað um. Þar var umhverfiskvíði skilgreindur sem sá kvíði sem tengist neikvæðum umhverfisáhrifum af mannavöldum og benda þar á mengun og loftslagsbreytingar.⁶¹ Þessi skilgreining er í raun tengdari skilgreiningu Pihkala á loftslagskvíða en umhverfiskvíða.⁶² Á íslensku nýyrða- og slangurorðabókinni *ordabokin.is* er loftslagskvíði skilgreindur á eftirfarandi hátt „Tilfinning sem felur í sér kvíða, áhyggjur og óvissu vegna loftslagsbreytinga. T.d. að jörðin og heimurinn séu alveg að líða undir lok vegna mengunar og loftslagsbreytinga.“ Þar segir að elsta dæmi notkunar á þessu orði sé frá 2011 í umræðum á Moggablogginu. Einnig er því haldið fram að orðið hafi farið á flug seinni hluta ársins 2018 í kjölfar aukinnar umræðu um loftslagsbreytingar.⁶³ Aftur á móti má ekki finna neina skilgreiningu á orðinu umhverfiskvíði á *ordabokin.is*. Miðað við það hvernig hugtökin tvö eru notuð hér á landi álykta ég að orðið loftslagskvíði, bæði sem hugtak og hugmynd, sé þekktari á Íslandi en orðið umhverfiskvíði. Þrátt fyrir það verður hér áfram notað hugtakið umhverfiskvíði þar sem kvíðinn sem er hér til rannsóknar tengist fleiru en loftslagstengdum mannlegum afleiðingum vistkrísunnar líkt og réttlætismál, vistfræðileg vandamál og samfélagslegar áskoranir.

3.1. Kvíði

Samkvæmt Pihkala hafa rannsóknir sem gerðar hafa verið á reynslu fólks með umhverfiskvíða leitt í ljós að almennar kenningar um kvíða geti verið gagnlegar til þess að skilja umhverfiskvíða.⁶⁴ Hér verður því gert grein fyrir því sem Lárus Helgason geðlæknir segir um kvíða og ótta. Hann telur það vera eðlilegar tilfinningar og segir megintilgang þeirra vera að undirbúa einstaklinga andlega og líkamlega til þess að bregðast við hættum.⁶⁵ Hann telur að kvíða megi rekja til þess þegar fólk var í mikilli hættu og urðu þá líkamleg einkenni eins og aukin blóðrás og spennu í vöðvum og útlimum og skerpt athygli til þess að undirbúa menn fyrir hættulegar aðstæður, eins og fyrir stríð eða árásir dýra. Lárus segir að í dag vakni kvíði fólks undir mörgum kringumstæðum eins og við aðlögun á síbreytilegu samfélagi, í fjölskyldulífinu og þess

⁶¹ Gallup, „Ríflega helmingur finnur lítið fyrir umhverfiskvíða.“

⁶² Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 1–2.

⁶³ Ordabokin.is, „Loftslagskvíði.“ sótt 1. febrúar 2024 af <https://ordabokin.is/ord/loftslagskvidi/>

⁶⁴ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis, An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 6.

⁶⁵ Lárus Helgason, *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*, (Hafnarfjörður: Actavis, 2005.)

háttar. Hann segir að fram komi sömu viðbrögð og hjá mönnum sem voru að undirbúa sig fyrir stríð. Lárus segir óeðlilegan og/eða sjúklegan kvíða vera án tilgangs og slíkt megi rekja til röskunar.⁶⁶ Lárus segir að margvíslegar orsakir geti valdið sjúklegum kvíða en hann telur að andlegt eða félagslegt álag orsaki ekki beint sjúklegan kvíða.⁶⁷ Ég álykta að líta megi á vistkrísuna sem félagslegt og andlegt álag. Í ljósi þess að Pihkala segir umhverfiskvíða sjaldnast sjúklegan (þó hann geti verið það) þá gerir hann grein fyrir því að hann sé álag.⁶⁸ Lárus telur að andlegt og félagsleg álag geta kallað fram eða aukið kvíða meðal einstaklinga sem hafa tilhneigingu til þess að fá sjúklegan kvíða. Hann segir sálfræðilegar orsakir geta haft áhrif á kvíða og dregur til að mynda fram sálkönnunarkenningu Freuds sem rekur orsakir kvíða til innri sálarflækja meðal ómeðvitaðra kennda í sálarlífi einstaklings. Einnig rekur Lárus sálfræðilegar orsakir kvíða til atferlisstefnu þar sem óttinn reki fólk til þess að forðast atriði sem valdi sársauka ef hann til að mynda ofmetur óþægindin.⁶⁹ Pihkala telur að ekki sé hægt að staðsetja umhverfiskvíða sérstaklega innan ólíkra vídda heldur geta þær átt við á mismunandi hátt í ólíkum tilfellum. Þegar við lítum á þetta í ljósi samantektar Lárusar um kvíða má draga þá ályktun að félagslegt álag vistkrísunnar sé þá ólíklega orsakavaldurinn heldur eitthvað í einstaklingnum sem gerir hann líklegri til þess að þróa með sér sjúklegan kvíða. Lárus segir alla hafa fundið fyrir kvíða og ótta en í mismiklumæli. Hann leggur til að fólk leiti aðstoðar til þess að ráða við kvíða sinn til þess að auka vellíðan og draga úr hættu á ýmsum andlegum og líkamlegum sjúkdómum. Hann varar við að einstaklingar líti á kvíða sem óeðlilegan.⁷⁰

Pihkala bendir á að ýmsir fræðimenn vilji að í stað þess að nota hugtakið umhverfiskvíði yfir þær tilfinningar sem koma upp varðandi vistkrísuna séu notuð orð á borð við streitu, ótta og áhyggjur. Rökstuðningur þeirra snýst að því að koma í veg fyrir að sjúkdómsgera þessar tilfinningar, sem eru það eins og fyrr segir sjaldnast.⁷¹ Pihkala fer þá leið að nota hugtakið umhverfiskvíða í rannsóknum sínum. Hann rökstyður það með því að benda á ólíkar víddir kvíða og telur að það væri þrengjandi að takmarka umhverfiskvíða við sterkari einkenni kvíða. Hann bendir á að rannsóknir hafi leitt í ljós

⁶⁶ Lárus Helgason, *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*, 1.

⁶⁷ Lárus Helgason, *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*, 7.

⁶⁸ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 3.

⁶⁹ Lárus Helgason, *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*. 1

⁷⁰ Lárus Helgason, *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*. 7.

⁷¹ Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ . 2.

að fólk með umhverfiskvíða upplifi ástand sitt á mismunandi hátt. Hann bætir þó við að þörf sé á að bæta orðaforðann til þess að staðsetja ólíkar víddir umhverfiskvíða.⁷²

3.2. Tilvistarlegur kvíði

Ein vídd sem Pihkala gerir sérstaklega grein fyrir er tilvistarkvíði sem hann segir vera andlegt ástand sem felur í sér baráttu um spurningar lífsins. Pihkala hefur bent á að guðfræðingurinn og heimspekingurinn Paul Tillich hafði mikið innihald í verkum sínum um kvíða sem má túlka í ljósi umhverfiskvíða.⁷³ Af þeim ástæðum verður hér gert grein fyrir hver verki Tillich *The Courage To Be*. Hann skipti kvíða upp í þrjú þemu, sem kvíða örlaga og dauða (e. *the anxiety of fate and death*), kvíða tómleika og merkingarleysis (e. *the anxiety of emptiness and meaninglessness*) og kvíða sektar og fordæmingar (e. *the anxiety of guilt and condemnation*).⁷⁴ Í kenningu Tillich um veruleika kvíða (e. *ontology of anxiety*) telur hann að grunnur kvíða felur í sér að kvíði stafi af því að verða neind (e. *nonbeing*).⁷⁵ Hann taldi kvíða vera endanlegan upplifaður af eigin endanleika. Til þess að skilgreina kvíða stillti hann honum upp við hlið ótta. En hann hélt því fram að munurinn á þessum tveimur fyrirbærum væri sá að ótti beindist að skýru viðfangsefni (e. *definite object*) sem hægt væri að greina, ráðast á og þola. Hann taldi að hægt væri að mæta ótta með hugrekki sem framleiðist vegna þessa skýra viðfangsefnisins. Það sama á ekki við um kvíða en samkvæmt honum hefur kvíði ekkert sérstakt viðfang, heldur er viðfangið neitun alls viðfangs. Hann hélt því fram að eina viðfangsefni kvíða væri ógnin sjálf en ekki upptök ógnarinnar því uppspretta ógnarinnar væri tilveruleysið (e. *nothingness*).⁷⁶ Hann sagði óttann við dauðann ákveða frumatriði kvíða í öllum ótta. Hann benti á að kvíði væri sársaukafull tilfinning sem felur í sér að einstaklingur geti ekki tekist á við ógn í sumum aðstæðum eins og að veikjast eða lenda í slysi. Samkvæmt Tillich liggur í öllum kvíða manna það að geta ekki varðveitt veru manns sjálfs. Það er ekki hægt að horfast í augu við það nema í stundarkorn í einu.⁷⁷ Samkvæmt Tillich verður þetta til þess að kvíðvænlegir hlutir koma fyrir hlutum með ótta. Kvíði berst fyrir því að verða ótti því að ótta er hægt að mæta með hugrekki ólíkt

⁷² Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ 6.

⁷³ Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ 5.

⁷⁴ Tillich, *The Courage To Be*, 40.

⁷⁵ Tillich, *The Courage To Be*, 38.

⁷⁶ Tillich, *The Courage To Be*, 36–37.

⁷⁷ Tillich, *The Courage To Be*, 38.

kvíða. Tillich hélt því fram að hefðbundinn kvíði eins og hann skyldi hann, sem kvíðinn við endanleikann og óttinn um að verða neind væri ekki hægt að taka, heldur væri hann hluti af tilverunni.⁷⁸ Pihkala telur að skilningur Tillichs á kvíða megi nota til þess að skilja umhverfiskvíða með þeim hætti að draga fram sameiginlega þætti. Skömmin og hryllingurinn sem tengist því að átta sig á því hvernig mannkynið hefur skaðað heiminn sé mannlegur. Hann telur umhverfiskvíða tengjast örlögum og dauða, tómleika og tilgangsleysi og sektarkennd og fordæmingu líkt og kenning Tillichs gerir ráð fyrir í kenningu sinni um kvíða.⁷⁹

Pihkala segir að hugtakið tilvistarkreppa sé hægt að nota í tveimur merkingum í tengslum við vistkrísuna. Í fyrsta lagi megi nota hugtakið til þess að vísa til hins lífshættulega eðlis vistkrísunar, þar sem að fyrir marga sé loftslagskreppan tilvistarógn við afkomu þeirra eða velferð. Í öðru lagi sé hægt að nota hugtakið í þeirri merkingu að það vísi til erfiðra spurninga sem tengjast því að vera manneskja í þessu ástandi. Pihkala segir brautryðjandi fræðimenn og meðferðaraðilar hafa tekið eftir tengslum umhverfiskvíða við tilvistarkennd jafnvel áður en að hugtakið umhverfiskvíði varð til. Innst inni telur hann að tilvistarkenndin í umhverfiskvíða tengist því að fólk eigi erfitt með að finna merkingu innan um þjáningar og iðka ábyrgð án þess að brenna út.⁸⁰

Pihkala heldur því fram að umhverfiskvíði sér sérstaklega erfiður vegna þess að í honum leynist ómeðvitaðar hliðar. Hann notar þverfaglegar rannsóknir til þess að veita innsýn sem hann telur að sé mikilvæg í guðfræðilegu samhengi. Hann notast við túlkun umhverfisheimspekingsins og sálfræðingsins Shierry Weber Nicholzen og sálfræðingsins Harold Weber á kenningu Robert J. Lifton um táknrænan dauðleika (e. *symbolic immortality*). Pihkala segir kenningu Liftons fela í sér mismunandi þætti sem hver um sig tengist stefnu um að það hvernig fólk takist á við dauðleika og dauða. Hann segir kenninguna snúast um að fólk vilji að líf þeirra hafi áframhaldandi merkingu, jafnvel þegar það er sjálft dáíð. Pihkala segir Lifton hafa talið að vonin um áframhaldandi merkingu eftir dauðann gæti verið af líffræðilegum toga sem felur í sér að fólk vilji að börn sín eða aðrir ástvinir lifi áfram og upplifa það sem táknrænt

⁷⁸ Tillich, *The Courage To Be*, 39.

⁷⁹ Pihkala. „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 2.

⁸⁰ Panu Pihkala, „The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation,“ *Dialog : a journal of theology* 55, no. 2 (2016): 131–140, <https://doi.org/10.1111/dial.12239>. 133.

framhald af lífi sínu að lifa í þeim sem áfram lifa. Hann segir að í kenningu Lifton hafi vonin einnig getað verið af guðfræðilegum eða trúarlegum toga í hefðbundnum skilningi tengdum eilífu lífi. Vonin geti einnig falið í sér að einstaklingar vilji að arfleifð þeirra lifi áfram í gegnum vinnu eða listsköpun. Eins getur vonin falist í því að þegar uppi er staðið eigi einstaklingurinn áframhaldandi tilveru í tengslum við náttúruna. Pihkala segir að Nichol森 og Weber hafi komist að þeirri niðurstöðu að vegna vistkrísunnar sé fólk að missa vonina um táknrænan ódauðleika. Samkvæmt Pihkala halda þau því fram að fólk hafi getað huggað sig við þá staðreynd að vistkrefin myndu halda áfram að blómstra eftir dauða þeirra og að eigin líkami og athafnir myndu þar með halda áfram sem hluti af löngu ferli náttúrunnar.⁸¹ Pihkala segir Nichol森 og Weber rökstyðja það með því að benda á að fólk hafi snúist frá trú í iðnvæddum löndum en hafi fram til þessa haft uppsprettu vonar á fyrrnefndum stöðum, í tengslum við vinnu, fjölskyldu og náttúru. Hins vegar benda þau að vistkrísan ógni öllu lífi á plánetunni sem eyðir von fólks um áframhaldandi afkomu barna og barna. Sömuleiðis er ekki lengur trygging fyrir því að arfleifð fólks sem tengist vinnu og listsköpun verði langlíf. Það sem menn hafa áður séð sem endanleika og óslitinn þráð sé að breytast. Pihkala segir þau halda því fram að þar sem árstíðirnar séu að taka breytingum sé fólk á Norðurlöndum farið að syrgja missi árstíða. Þau benda á að ímynd dauðans sé að koma fram á nýjan hátt sem endanlegan vegna þess að von um áframhald í lífi vistkerfanna fer minnkandi.⁸² Ég álykta út frá þessu að hlutverk sálgæta gagnvart dauðanum sé að breytast og að kannski sé sérstök þörf fyrir fólk að upplifa eitthvað æðra sér til þess að takast á við þjáninguna. Þar sem að hingað til hafi vonin um táknrænan dauðleika í tengslum við trú ekki dáið út.

Tilvistarfræðingurinn Devin Guthrie hefur sömuleiðis dregið fram kenningu Lifton og túlkað hana í ljósi vistkrísunnar. Guthrie segir að samkvæmt kenningu Liftons mætti sjá áhrif missis á táknrænum ódauðleika kæmi fram í ofsóknarbrjálæði, tilgangslausum stríðum og þjóðernislegrar samkeppni eins og birtist í kalda stríðinu. Guthrie telur að slík áhrif séu líkleg til þess að koma fram jafnvel á enn verri hátt þegar

⁸¹ Pihkala, „The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation.“ 133–134.

⁸² Pihkala, „The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation.“ 135.

hann túlkar hana í ljósi vistkrísunnar.⁸³ Hann segir vistkrísuna geti á bókstaflegan hátt og táknænan hátt verið stórhættuleg sjálfi fólks. Hann telur skelfinguna sem fylgir vistkrísunni geta valdið hatri og ofbeldi innanlands og á alþjóðavettvangi. Guthrie telur að þrátt fyrir að að fólk geti lítið gert til þess að bjarga vistkrísunni þá séu til aðferðir sem hjálpa þeim að stjórna því hvernig þau takist á við ógnina og þjáist minna af áhrifum hennar. Hann telur að til að mynda sé mikilvægt að fólk fái aðstoð til þess að takast á við tilvistarlegan kvíðann til þess að finna merkingu í lífinu.⁸⁴

3.3. Hagnýtur umhverfiskvíði

Pihkala og Kurth gerðu grein fyrir því í kenningu sinni um þrjúþætt þemu umhverfiskvíða að eitt þeirra væri hagnýtt.⁸⁵ Pihkala og Kurth útskýra hagnýtan kvíða sem svo að hann sé óróleiki sem fólk upplifi þegar það stendur frammi fyrir erfiðu vali eða ógn. Þeir segja hann þjóna tvenns konar tilgangi. Í fyrsta lagi hjálpi hann við að skynja áskoranir og óvissu í erfiðum aðstæðum. Í öðru lagi kalli hann á blöndu af viðbrögðum sem snúist að því að lágmarka áhættu og afla sér upplýsinga sem miði að því að leysa vandamálið sem er fyrir hendi. Pihkala og Kurth segja samsetningu þessara viðbragða geta leitt til betri ákvarðana og hvatningar til þess að fylgja þeim eftir. Þeir halda því fram að sú ígrundun, umhugsun og upplýsingaöflun sem hagnýtur kvíði hefur í för með sér mótist af áhyggjum sem eigi rétt á sér. Til þess að útskýra hagnýtan kvíða nota fræðimennirnir Kurth og Pihkala dæmisögu um mann sem þarf að taka heilsufarslega ákvörðun fyrir móður sína sem er að eldast. Þeir segja hagnýtan kvíða geta orðið til þess að þegar móðirin eldist og upplifi maðurinn kvíða yfir því hvernig hann eigi að samræma heilsufarslegar þarfir móður sinnar við óskir hennar um að vera ekki vistuð á öldrunarstofnun. Pihkala og Kurth segja þennan kvíða vera eðlilegan og að hann geti orðið til þess að maðurinn viðurkenni mikilvægi ákvörðunarinnar sem hann stendur frammi fyrir sem hvetji hann til þess að leita sér upplýsinga. Með þeim upplýsingum verði maðurinn svo betur í stakk búinn til þess að taka upplýsta ákvörðun um hvað hann eigi að gera.⁸⁶

⁸³ Devin Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ *Perspectives on psychological science* 18, no. 1 (2023): 210–223. <https://doi.org/10.1177/17456916221093613> 220.

⁸⁴ Guthrie. 121.

⁸⁵ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 3.

⁸⁶ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 5.

Pihkala skrifaði grein ásamt sálfræðingnum Jylhä Sangervo prófessor við Tampere háskólann í Finnlandi. Þar gera þau grein fyrir því að umhverfiskvíði geti fengið fólk til þess að endurmeta hegðun sína og bregðast við vistkrísunni á viðeigandi hátt.⁸⁷ Eins og fram hefur komið er vistkrísan greinilega ógn við mannkynið og það er því eðlilegt að kvíða yfir henni. Pihkala og Kurth segja umhverfiskvíða vera orðin hagnýtan þegar einstaklingur kvíði yfir því hvernig hann eigi að bregðast við vistfræðilegum ógnum og áskorunum. Þeir segja slíkan umhverfiskvíða hagnýtan vegna þess að hann hefur jákvæðar afleiðingar. Hann vekur fólk til að leitast af svörum í rannsóknum á vistkrísunni sem leiðir til þess að þau leiti lausna.⁸⁸ Pihkala og Kurth segja umhverfisaktívistinn Greta Thunberg er dæmi um jákvæða útkomu hagnýts umhverfiskvíða.⁸⁹ Þegar hún var 15 ára hafði hún fengið nóg af því að fullorðið fólk hunsaði alvarleika vistkrísunnar. Þegar það voru að koma alþingiskosningar í Svíþjóð 2018 hóf hún verkfallsaðgerðir ein fyrir utan alþingishúsið í Svíþjóð. Það verkfall hefur dreift úr sér og mótmæla ungmenni reglulega að hætti hennar á föstudögum.⁹⁰ Pihkala og Kurth segja einhverja halda því fram að ekki nægilega margir upplifi umhverfiskvíða í ljósi þess hve lítið gerist sem bætir ástandið. Það má leiða af því líkur að ef allir upplifðu hagnýtan umhverfiskvíða værum við ekki í þeirri stöðu sem við erum í dag. Því ef allir myndi leggjast á eitt og leitast eftir aðgerðum og taka þátt í lausnum væri hægt að laga ástandið.⁹¹ Ég tel þó vert að benda að í samantekt Borphy, Olson og Paul draga þær fram að þrátt fyrir að kvíðatilfinningar geti verið hvetjandi til aðgerða megi ekki ætlast til þess að svo sé alltaf. Þær benda á að á tímum vistkrísu séu einstaklingar að upplifa ógn við þau gildi sem þeir hafa og að kvíði geti verið langtímaálag sem geti endað í þróun eða versnun geðsjúkdóma.⁹²

Nú hafa verið dregnar fram nokkrar víddir umhverfiskvíða út frá kenningum Pihkala umhverfiskvíða. Hann getur verið tilvistarlegur og þar með vakið upp kvíða

⁸⁷ Julia Sangervo, Kirsti M. Jylhä og Panu Pihkala, „Climate Anxiety: Conceptual Considerations, and Connections with Climate Hope and Action,“ *Global environmental change* 76 (2022): 102569, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>. 1–2.

⁸⁸ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 6.

⁸⁹ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 1.

⁹⁰ Maria Ojala, „ECO-ANXIETY,“ *RSA Journal* 164, no. 4 (5576) (2018): 10–15. <https://www.jstor.org/stable/26798430>. 2.

⁹¹ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 1.

⁹² Hailie Brophy, Joanne Olson og Pauline Paul, „Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review,“ *International journal of mental health nursing* 32, nr. 3 (2023): 633–661, <https://doi.org/10.1111/inm.13099>. 658.

sem tengist tilvistinni og dauðanum. Umhverfiskvíði getur líka verið hagnýtur og þar með leitt fólk til þess að taka betri ákvarðanir fyrir jörðina. Kenningar um almennan kvíða geta verið hjálplegar til þess að skilja umhverfiskvíða og þá sérstaklega til þess að varpa ljósi á það að umhverfiskvíði sé einstaklingsbundin og með margar flóknar víddir. Hann er skilgreindur á marga vegu og í íslensku samhengi hefur hugtakið umhverfiskvíði sjaldan verið notað og af því má draga þá ályktun að þörf sé á að skilgreina og rannsaka umhverfiskvíða enn frekar í íslensku samhengi. Það sem er mikilvægt í samhengi sálægslufræði er að umhverfiskvíði er sjaldnast sjúklegur, hann virðist ýmist getað hjálpað fólki eða hamlað því í leit af merkingu í lífinu.

3.4. Vistrænar tilfinningar

Eins og fram hefur komið hefur umhverfiskvíði hinar ýmsu birtingamyndir. Samkvæmt Pihkala og Kurth er algengt að umhverfiskvíði sé rannsakaður og skilgreindur í samhengi við aðrar vistrænar tilfinningar (*e.eco-emotions*). Þeir segja að þar sé umhverfiskvíði oft skilinn sem vísun til fjölskyldu aðskildra en tengdra vistrænna tilfinninga sem hafa ólíka virkni en einstaklingur getur upplifað ólíkar tilfinningar á mismunandi hátt.⁹³ Pihkala gerir í grein sinni um umhverfiskvíða og sálægslu grein fyrir ólíkum tilfinningum tengdum vistkrísunni. Af þeim ástæðum tel ég þörf á að gera grein fyrir ólíkum tilfinningum tengdum vistkrísunni hér. Einnig vegna þess að í daglegu tali og í mörgum rannsóknum eru ólíkar tilfinningar skoðaðar í tengslum við umhverfiskvíða. Af því álykta ég að þegar umhverfiskvíði komi upp í sálægslu falli hann ekki endilega innan þeirra vídda sem hér hafa verið dregnar fram, eða að það tengist líka enn frekar fleiri tilfinningum tengdum vistkrísunni. Það verður þó reynt að gera greinarmun á þessum ólíku tilfinningum og ítrekað að um sé að ræða ólíkar en nátengdar tilfinningar.

Moe-Lobeda sem fjallað sem kynnt var í kaflanum um vistkrísuna segir loftslagsskömm (*e. climate shame*) þá tilfinningu sem felur í sér að upplifa skömm fyrir þau áhrif sem maður sjálfur gerir til þess að stuðla að loftslagsáhrifum. Það er meðal annars vegna þess að ójafnvægi er milli þess hverjir stuðla að vistkrísunni og þeirra sem þurfa að takast á við afleiðingarnar. Þegar hefur verið gert grein fyrir því að ójafnrétti ríkir í því að forréttindi valda því að fólk, þá sérstaklega í vesturlöndunum eru mun

⁹³ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 1–2.

skaðsamari fyrir náttúruna. Til að mynda þá hafa þau sem bera minnsta ábyrgð setið uppi með afleiðingar á borð við flóð, elda, sjúkdóma og nauðungar fólksflutninga. Sá hópur er einnig viðkvæmastur fyrir breytingunum.⁹⁴ Pihkala segir sektarkennd eina af algengustu tilfinningunum sem tengjast loftslagsmálum vegna þess að svo margt í lífsháttum fólks í iðnríkjum stuðli að hlýnun jarðar. Hann segir að sektarkennd í loftslagsmálum hafi þætti úr því sem tilvistarsálfræðingarnir Rollo May og Irvin Yalom kalli tilvistarsekt. Samkvæmt Pihkala fjalla þættir þeirra um að fólk upplifi sig ekki uppfylla möguleika sína sem verur. Pihkala segir fræðimenn hafa einnig tekið eftir því að það sé til „tegundarskömm“ (e. *species shame*) þar sem fólk skammast sín fyrir að vera meðlimir mannkyns vegna þess hvað það hefur skaðað vistkerfið mikið.⁹⁵

Samkvæmt Pihkala getur fundið fyrir einangrun og einmanaleika í tengslum við loftslagsmál af mörgum ástæðum. Hann segir eina hugsanlega ástæðu þess vera umhverfis sorg (e. *eco-grief*), sem er almennt hugtak yfir sorg, missi og sorgarferli í tengslum við vistkrísuna. Hann segir fólk geta syrgt bæði eigin missi og almennan missi tengdan vistkrísunni. Hann segir umhverfissorg geta verið krefjandi, sérstaklega vegna þess að hún er oft ekki viðurkennd og síendurtekinn missir geti flækt hana.⁹⁶ Pihkala gerir grein fyrir hugtakinu hugfróarþrá (e. *solastalgia*) sem eina tegund umhverfissorgar. Hugfróarþrá vísar til þeirrar vanlíðunar sem einstaklingur finnur til vegna sársaukafullrar upplifunar af umhverfiseyðileggingu. Í öðrum orðum er það tilfinning sem þau sem hafa upplifað umhverfiseyðileggingu af fyrstu hendi finna fyrir. Hann segir hana vísa til þeirrar sorgar og löngunar sem fólk upplifir þegar heimili þeirra eyðileggst vegna af völdum veðuratburða.⁹⁷ Pihkala telur það vera sérstaklega erfitt þegar umhverfissorg sé ekki viðurkennd af öðrum. Hann segir hana þá breytast í réttindalaus sorg sem sé ástæða þess að fólk einangrist. Hann segir aðra ástæðu þess að fólk einangrist vera að fólk upplifi að aðrir í nágrenni sínu taki ekki loftslagsmál alvarlega þar sem þeir iðka afneitun. Pihkala segir að einangrun vegna vistkrísunnar geti rekið fólk til tilvistareinangrunar. Hann segir það vera þá tilfinningu að maður geti ekki

⁹⁴ Cynthia Moe-Lobeda, "Paradox Explored: Climate Shame, Moral Agency, the Church, and the Birds," *Dialog: A Journal of Theology* 62, no. 3 (2023): 244–252, <https://doi.org/10.1111/dial.12818> 245.

⁹⁵ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 6.

⁹⁶ Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ 2.

⁹⁷ Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ 13.

fundið tengslin milli sín og heimsins.⁹⁸ Umhverfislömum (e. *eco-paralysis*) segir Pihkala einkennast af vanhæfni til þess að bregðast markvisst við vistkrísunni. Það getur stafað af tilfinningalegu áfalli tengdu vistkrísunni eða vitrænum vanda um að hafa of marga og misvísandi valkosti á aðgerðum.⁹⁹

Pihkala og Kurth gera grein fyrir því að tilfinningar birtist með ólíkum hætti hjá einstaklingi, til að mynda því lífsreynsla einstaklings getur haft áhrif á það hvernig hann upplifir tiltekna tilfinningu.¹⁰⁰ Sálfræðingarnir Samantha Stanley, Teagan Hogg, Zoe Leviston og Ian Walker hafa gert grein um það hvernig umhverfistilfinningar geti verið jákvæðar og neikvæðar á ólíkan hátt en almennar tilfinningar. Þau gera sérstaklega grein fyrir umhverfisreiði (e. *Eco-anger*) sem er vistræn tilfinning sem getur hjálpað fólki að takast á við sína eigin daglegu hegðun sem hluta af sameiginlegu markmiði til þess að draga úr loftslagsbreytingum. Þau gera til að mynda grein fyrir því að reiði sem oftast sé litið á sem neikvæða tilfinningu geti verið jákvæð í samhengi vistkrísunnar vegna þess að hún hvetji til aðgerðar.¹⁰¹ Þau draga þá ályktun að það sama geti átt við meðal annars um umhverfiskvíða.¹⁰² Eins og fram hefur komið gerir Pihkala sömuleiðis ráð fyrir því að umhverfiskvíði geti verið hagnýtt ástand.

Í ljósi þess að tilfinningar á þessum lista hafi mismunandi virknisnið er eins og fyrr segir erfitt að skilgreina þær sem kvíða. Með notkun á stöðluðum rannsóknum á vistrænum tilfinningum skiptu Kurth og Pihkala þeim upp í þrjá aðgreinda hópa sem gætu litið svona út:

1. Kvíðalík viðbrögð (taugaspenna, hræðsla og ótti, það eru tilfinningaleg viðbrögð vegna vistkrísunnar og hættum sem kalla á víðtæk varnarviðbrögð eins og áhættumat og áhættulækkun (e. *risk minimization*).

⁹⁸ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 6.

⁹⁹ Panu Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ *Sustainability* (Basel, Sviss) 14, nr. 24 (2022): 16628, <https://doi.org/10.3390/su142416628>.

¹⁰⁰ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 2.

¹⁰¹ Samantha K. Stanley, Teagan L. Hogg, Zoe Leviston, og Iain Walker, „From Anger to Action: Differential Impacts of Eco-Anxiety, Eco-Depression, and Eco-Anger on Climate Action and Wellbeing.“ (*The journal of climate change and health* 1 (2021): 100003.) <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003> bls 1

¹⁰² Stanley, Hogg, Leviston, og Walker, „From Anger to Action: Differential Impacts of Eco-Anxiety, Eco-Depression, and Eco-Anger on Climate Action and Wellbeing.“ bls 5.

2. Sjálfshugsandi svar (skömm og sektarkennd) sem eru tilfinningaleg viðbrögð sem snúa að því að hafa skaðað eitthvað tengdu vistkrísunni sem getur valdið tilhneigingu til þess að bæta fyrir skaðann.
3. Sorgarmiðuð viðbrögð (vera í uppnámi og vanlíðan), það eru tilfinningar sem beinast að því að missa það sem maður telur vistfræðilega mikilvægt sem getur leitt til félagslegs undanhalds, sorgar o.s.frv.¹⁰³

Hér eru ekki allar þær vistrænu tilfinningar sem rasakaðar hafa verið heldur var gert grein fyrir þeim sem Pihkala fjallar um. Tilfinningar sem tengjast einangrun og skömm tel ég til að mynda sérstaklega mikilvægt fyrir sálsgæti að þekkja. Einnig að tilfinningar tengdar vistkrísunni eigi oft rétt á sér eins og sálfræðingarnir draga fram með umhverfisreiði. Ég tel að þekking á þessum tilfinningum sé nauðsynleg fyrir sálsgæta að þekkja til þess að veita upplýsta þjónustu.

3.5 Umhverfiskvíði og áfallafræði

Áföll eru ekki áberandi í kenningum Pihkala um umhverfiskvíða þó hann geri grein fyrir því að þættir í umhverfiskvíða tengist vistfræðilegum áföllum (e. *ecological trauma*) og loftslagsáföllum (e. *climate trauma*). Hann segir viðbrögð og aðlögun að vistkrísunni kalli á ýmsar tilfinningar sem tengist ferlum áfalla.¹⁰⁴ Aðrir fræðimenn hafa lagt áherslu á þennan vinkil tel ég að ekki sé hægt að líta fram hjá honum og verður hann því skoðaður hér.

Danski sálsgæslufræðingurinn Christine Tind Johannessen sem hefur rannsakað umhverfiskvíða hjá háskólanemendum telur að myndin af mannum sem meistara sköpunarinnar (lat. *imago hominis*) hafi leitt til síðkapítalískrar hugsunar um manneskjuna sem neytenda jarðarinnar. Hún telur að slík mynd endurspegli áfallaviðbrögð manna á tímum vistkrísu. Hún segir áfallaviðbrögðin birtast með þeim hætti að fólk afneiti og/eða standist ekki mannlegt varnarleysi og endanleika sem hafi leitt til eyðileggingar jarðarinnar.¹⁰⁵ Samkvæmt skýrslu frá American Psychological Association (APA) og Eco-America frá 2017 eru bráð og langvarandi áfallaviðbrögð af

¹⁰³ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 3.

¹⁰⁴ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 13.

¹⁰⁵ Christine Tind Johannessen, „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students,“ *Religions* (Basel, Sviss) 13, nr. 6 (2022): 527, <https://doi.org/10.3390/re113060527>. 4.

völdum loftslagsbreytinga að hafi áhrif á geðheilsu hjá vaxandi hlutfalli fólks. Þar eru bráð (og bein) viðbrögð skilgreind sem, aukning á áföllum og losti, áfallastreituröskun (PTSD, samsett streita, kvíði, vímuefnaneysla og þunglyndi. Langvarandi (eða óbeinu) viðbrögðin sem skýrslan gerir grein fyrir eru hærrí títíni árásarhneigðar, ofbeldis, aukins hjálparleysis og vonleysis, dauðsföll og ákafar tilfinningar um missi.¹⁰⁶ Pamela R. McCarroll sem er hagnýtur guðfræðingur og prófessor við Emmanuel háskólann dregur fram skýrsluna og túlkar hana í ljósi hagnýtrar guðfræði. Samkvæmt McCarroll hafa þverfaglegar rannsóknir gert grein fyrir tengslum á milli áfallakenninga og loftslagskreppunnar. McCarroll fjallar einnig um greinar þar sem áföll og loftslagskreppuna eru staðsettar í samhengi vistfræðilegra tilfinninga, opinberrar umræðu, stefnu, menningarfræði og lista. Hún gerir það til þess að varpa ljósi á áhugasvið guðfræði vígðra þjóna og hagnýtrar guðfræði (e. *pastoral and practical theology*) með því að draga fram nokkur þemu sem koma fram í þverfaglegum fræðigreinum um efnið.¹⁰⁷ Í ljósi þess má draga þá ályktun að nota megi fræði hennar í samhengi sálgæslufræði sem er undirgrein guðfræði vígðra þjóna. Eitt af þeim þemum sem McCarroll gerir grein fyrir er flótta, hræðslu, baráttu og frysti viðbrögð (e. *flight, fright, fight and freeze responses*) við loftslagskreppuna. Hún segir að það komi fram í fræðigreinum bæði óbein og bein tengsl milli slagsmála, flótta, hræðslu og frysti áfallaviðbragða hjá almenningi vegna vistkrísunnar. Þá er litið á vistkrísuna sem streituvaldinn sem kallar á verndandi áfallaviðbrögð hjá fólki. Í þeim rannsóknum sem McCarroll leitar til eru borin kennsl á nokkur sálræn viðbrögð sem virka sem „varnarkerfi“ (e. *protective strategies*), „varnaraðferðir“ (e. *defensive psychic processes*) og „sálfræðileg bjargráð“ (e. *psychological coping strategies*). Hún telur að þrátt fyrir að ekki allir fræðimenn noti tungumál áfallafræðinnar séu þeir í sjálfu sér að benda á þessi viðbrögð. Afneitun, efahyggja, afskiptaleysi, reiði, ótti, fíkn og truflun eru dæmi um viðbrögð sem falla innan þessa sviðs. Þau eru ómeðvituð sem eru ætluð til þess að vernda fólk gegn vaxandi kvíða, óviðunandi hugsunum og tilfinningum um yfirþyrmandi ógn.¹⁰⁸ Ef við lítum hér til baka á grein Kurth og Pihkala eru þeir dæmi

¹⁰⁶ Pamela R. McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ *Religions* (Basel, Switzerland) 13, no. 4 (2022): 294, <https://doi.org/10.3390/rel13040294>. 1.

¹⁰⁷ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 1–2.

¹⁰⁸ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 4–5.

um þá sem benda á slík viðbrögð við virknisnið kvíðatengdra vistrænna tilfinninga sem kalla á varnarviðbrögð.¹⁰⁹ Samkvæmt guðfræðilegri túlkun McCarroll eru áföll og loftslagskreppan dæmi um baráttu mannsins við tilvistina. Hún telur að hörmulegur veruleiki vistkrísunnar gefi í skyn í rauntíma hve endanlega viðkvæmir mennirnir séu. Hún telur að það vakni upp tilvistarlegar og guðfræðilegar spurningar hjá fólki sem horfist í augu við endanleikann og jarðbundið varnarleysi sitt. McCarroll telur að það að nota linsu áfallafræðinnar sé hægt að greina djúpstæðan ótta sem liggur undir hinum ýmsu viðbrögðum við yfirgnæfandi ógn vistkrísunnar. Áfallafræði telur hún að geti hjálpað til við að skynja að hve miklu leyti okkar eigin sjálfsvörn verndi og leiði okkur afvega frá því að umfaðma mannkyn og leita leiða til lausnar á vistkrísunni.¹¹⁰

Guðfræðingurinn og sálfræðingurinn Jennifer Baldwin sem hefur rannsakað áfallamiðaða guðfræði á tímum áfalla telur að ekki sé rétt að líta á að takmarka vitund áfallaviðbragða einungis við kreppuatburði (e. *crisis event*).¹¹¹ Ég tel þetta vera mikilvægan punkt í samhengi umhverfiskvíða. Því vistkrísan getur valdið kreppuviðburðum á borð við flóðum og þurrkum en vistkrísan er ekki síður langvarandi samfélagslegt ástand. Baldwin telur hættuna á að líta bara á kreppuatburði geta orðið til þess að litið sé fram hjá öðru ríkjandi og mikilvægum samhengjum sem veldur einnig áföllum fyrir einstaklinga og samfélög. Hún bendir á að oft séu það hinir rólegu, óséðu og langvarandi aðstæður kerfisbundinnar misnotkunar sem mynda rótgróin mynstur áfallaviðbragða.¹¹² Þegar þetta er skoðað í ljósi vistkrísunnar er það mín ályktun að aðgerðarleysið sem á sér stað sé dæmi um kerfisbundna misnotkun vegna þess að fólk hefur ekki tæki og tól til þess að takast á við vandamálið sjálft. Það kom til að mynda greinilega fram í skýrslu Milliríkjanefndar um loftslagsbreytingar að möguleikinn á að tryggja lifandi og sjálfbæra framtíð fyrir alla sé að líða undir lok.¹¹³ Í ljósi þessa þarf hinn almenni þegni að treysta á aðra til þess að bjarga ástandinu, sem er ekki verið að gera í nægilegu mæli. Eitt af þeim hugtökum sem Baldwin gerir grein fyrir er menningarlegt áfall (e. *cultural trauma*) sem samkvæmt henni er útstreymi

¹⁰⁹ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 2.

¹¹⁰ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 4.

¹¹¹ Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*, (Eugene, Oregon: Cascade Books, 2018.) 25.

¹¹² Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*, 25.

¹¹³ IPCC, „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers,“ 24.

samfélagslegra áfalla. Hún segir að menningarleg áföll verði til þegar samfélagsleg áfallaviðbrögð eru óunnin í langan tíma. Þau birtast í menningarafurðum samfélagsins eins og tónlist, myndlist og bókmenntum sem viðbrögð eftir áfall. Hún bendir á að líkaminn okkar sé einstaklingsbundinn, samfélagslegur og félagslegur og hafi náttúrulega leiðandi aðferð til þess að vinna úr áfallaupplifunum og viðbrögðum.¹¹⁴ Hér er tækifæri til þess að líta aftur til fréttar Rúv þar sem sagði að umhverfiskvíði virtist lítið hrjá Íslendinga þrátt fyrir að tæpur helmingur sé uggandi vegna umhverfiskvíða.¹¹⁵ Samkvæmt minni túlkun er þetta dæmi um menningarlega afurð þar sem megi sjá áfallaviðbrögð. Í ljósi þess að McCarroll hefur dregið fram að efahyggja og afneitun séu dæmi um áfallaviðbrögð.¹¹⁶ Mín túlkun er sú að það hve lítið er gert úr umhverfiskvíða íslendinga í þessarri frétt, jafnvel þrátt fyrir að tölurnar bendi til annars beri fréttin einkenni afneitunar eða efahyggju á ástandinu. Baldwin telur að þegar áfallaviðbrögð umbreytast í menningarlegt áfall geti það orðið til þess að umbreyting verði á því hvernig lítið er á að heimurinn virki. Hún tekur til dæmis síðari heimstyrjuöldina, kjarnorkuvopn og helförina þar sem stöðuleiki í miðlægum frásögnum af heimunum breyttust vegna þess að leiðarljós nútímans hrundi. Samkvæmt Baldwin hafa menningarleg áföll áhrif á alla samfélagsþegna og það getur komið fram á lúmskan hátt. Hvernig einstaklingar tengjast og skynja eigin möguleika á að blómstra og vona.¹¹⁷ Hér síðar verður skoðað sérstaklega hvernig sálgæsla geti mætt áföllum á tímum vistkrísu en fyrst verður fjallað um hvað sálgæsla sé.

¹¹⁴ Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 37–38.

¹¹⁵ Markús Þ. Þórhallsson. „Umhverfiskvíði virðist lítið hrjá Íslendinga.“

¹¹⁶ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 4.

¹¹⁷ Jennifer Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 38.

4. Sálgæsla

Pihkala hefur skrifað eina grein sem varðar sálgæslu og umhverfiskvíða. Greinin heitir „Eco-Anxiety and Pastoral Care : Theoretical Considerations and Practical Suggestions“. Þar veltir hann því fyrir sér hver framtíðarsýn á umhverfiskvíða verði, þ.e. hvort hann verði flokkaður meðal geðheilbrigðismála eða sem flókið tilvistarlegt fyrirbæri. Pihkala hefur vaxandi áhyggjur af seiglu fólks á tímum vistkrísunnar. Í grein sinni gerir hann grein fyrir þeim möguleikum sem sálgæsla hefur til þess að mæta fólki sem upplifir umhverfiskvíða en einnig þær áskoranir sem sálgætir kann að þurfa að takast á við í slíkum aðstæðum.¹¹⁸ Hér verður greinin hans notuð í þeim tilgangi að gera grein fyrir möguleikum og áskorunum sálgæta. Hér er miðast við að sálgætar séu bæði prestar og djáknar er viðeigandi í íslensku samhengi. Þrátt fyrir að sumir af þeim fræðimönnum geri aðeins ráð fyrir prestum sem sálgætum þá tel ég að það muni ekki hafa áhrif á samhengið. Í ljósi kenninga Pihkala um umhverfiskvíða verða dregnar fram lausnir og tækifæri úr sálgæslufræði til þess að mæta þeim tækifærum og áskorunum sem Pihkala gerir grein fyrir. Áður en það verður gert verður hugtakið sálgæsla skilgreint.

4.1. Hvað er sálgæsla?

Séra Vigfús Bjarni Albertsson forstöðumaður fjölskyldu- og sálgæsluþjónustu þjóðkirkjunnar kemst vel að orði þegar hann lýsir sálgæslu með eftirfarandi hætti:

Sálgæsla er að mæta manneskjunnar þar sem hún er stödd hverju sinni. Í Mannskilningi kristinnar trúar lítum við á manneskjuna sem hún sé alltaf í tengslum við sjálfa sig, annað fólk og sinn guð. Sálgæsla virðir trúnað við fólk og hvar það er statt. Samtalið í sálgæslunni er heilagt sem þýðir að það er frátekið fyrir trúnað. Í sálgæslunni notum við okkar kristna mannskilning og einnig skilning okkar á fræðum nútímans, fjölskyldu-, meðferðar- og áfallafræðum. Sálgæslan er líka hugtak sem virðir ólíkar lífsskoðanir fólks og hvar það er statt með sína tilvistarmynd.¹¹⁹

Gríska hugtakið *ψυχή* (e. *psyche*, ísl. *sál*) sem finna má oft í Nýja Testamentinu. Guðfræðingurinn Fredrick J. Streets sem er prófessor í prestslegri ráðgjöf við Yale

¹¹⁸ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 1.

¹¹⁹ Vigfús Bjarni Albertsson, „Hvað er Sálgæsla?“

háskólann segir hugtakið vísa til hinnar lifandi manneskju sem einingar sem feli í sér að ekki sé hægt að skilja að hinn andlega þátt manneskjunnar frá hinum líkamlega þætti.¹²⁰ Íslenska hugtakið sálgæsla nær því vel yfir þessa skilgreiningu á manninum sem lifandi einingar. Hugtakið sálgæsla spannar tvö erlend hugtök. Það eru sálgæsla vígðra þjóna (e. *pastoral care*) og andleg sálgæsla (e. *spiritual care*). Guðfræðingurinn Gé Speelman sem rannsakar á sviði þvertrúarlegrar guðfræði skilgreinir sálgæslu út frá trúarbrögðum.¹²¹ Hún telur að öll trúarbrögð taki þátt í iðkun á sviði sálgæslu og kallar það andlega sálgæslu.¹²² Speelman notast við útskýringu franska félagsfræðingsins Danièle Hervieu-Léger sem segir að mest áberandi iðkun andlegrar sálgæslu vera sálgæslu vígðra þjóna. Þannig að sálgæsla vígðra þjóna er ein undirtegund andlegrar sálgæslu. Hugtakið „pastoral“ segir Speelman vísa til biblíunnar þar sem trúarleiðtogum sé líkt við hirði sem leiðir hjörð sína og sinnir þörfum hennar.¹²³ Í ljósi þess að í íslensku samhengi séu það bæði prestar og djáknar sem sinna sálgæslu tel ég að sálgæsla vígðra þjóna eigi betur við en prestleg sálgæsla sem væri beinþýðing hugtaksins. Sálgæslufræðingurinn Carrie Doehring og prófessor í Iliff guðfræðiskólanum í Colorado skilgreinir sálgæslu vígðra þjóna á svipaðan hátt og Speelman. Hún segir hana vísa til hirðisins og vera sálgæslu í kristnu samhengi. Hún segir andlega umönnun til að mynda eiga heima innan heilbrigðis-, hers-, mennta- og fangelsiskerfa og að hún sé iðkuð af einhverjum sem hefur þekkingu á trúarbrögðum, meiri en þekkingu á eigin trúarhefð.¹²⁴ Hún skrifar í Bandarísku samhengi en á Íslandi er önnur staða. Hér sinna sérþjónustuprestar fanga, fatlaðra, heyrnarlausra og innflytjenda sálgæslu. Ásamt því að sérþjónustu prestar og djáknar starfa á landspítalanum og sinna þar sálgæslu.¹²⁵ Í ljósi þess að í þessum hópi séu aðeins vígðir þjónar má draga þá ályktun að sálgæsla í íslensku samhengi sé meira áberandi á vegum vígðra þjóna, hingað til allavega. Þar sem það starfa ekki trúarleiðtogar af öðrum trúarbrögðum hjá föngum, fötluðum og á sjúkrahúsinu. Speelman bendir á að í

¹²⁰ Streets. „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling.“ . 2.

¹²¹ Gé Speelman, „Shifting Concepts of Pastoral Care in the Christian Tradition: From the Past to the Present to the Future,“ 15.

¹²² Speelman, „Shifting Concepts of Pastoral Care in the Christian Tradition: From the Past to the Present to the Future,“ 16.

¹²³ Speelman, „Shifting Concepts of Pastoral Care in the Christian Tradition: From the Past to the Present to the Future,“ 19.

¹²⁴ Doehring. *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xvi.

¹²⁵ Reykjavíkúrprófastsdæmi Eystra, „Störf sérþjónustupresta og djákna í Reykjavíkúrprófastsdæmum“, sótt 13. Apríl af https://www2.eystra.is/prof_serthonusta.html

nútímasamhengi sem litast af aukinni fjölbreytni, einstaklingshyggju og missi valds hefðarinnar sé ákall um mikilvægar breytingar í sálgæslu. Þær segir hún fela í sér póstmódernískrar þvermenningalegrar nálgunar sem krefst opins viðhorfs sálgæta. Hún telur mikilvægt að taka mið af einstaklingnum með því að taka annarleika (e. *otherness*) þeirra og mismun alvarlega.¹²⁶ Doehring notar fjölmennningarlegt sjónarhorn í fræðum sínum til þess að styrkja sálgætinn til þess að aðstoða einstaklinga óháð trúarbrögðum. Doehring telur það vera mikilvægt og því til rökstuðnings bendir hún á það að trúarlegur og andlegur heimur sálgæsluþega sé ólíkur óháð trúarbrögðum.¹²⁷

Vert að benda á að í fjölmennningarlegt sjónarhorn sé sérstaklega mikilvægt í íslensku samhengi presta og djákna sem sálgæta. Það er vegna þess að að bundið er í stjórnarskrár að íslenska þjóðkirkjan skuli tryggja öllum landsmönnum þjónustu, þar á meðal sálgæslu.¹²⁸ Vísbendingar eru um að samsetning þjóðarinnar sé að breytast. Til að mynda fjölgar innflytjendum hér á landi hratt á milli ára. Á milli áranna 2022-2023 fjölgaði hlutfallið um 2,1% frá 16,3% í 18,6%.¹²⁹ Það má draga þá ályktun að þessi breyting hafi einnig í för með sér að í samfélaginu aukist fjölbreytileiki trúarbragða samtímis. Það gerir fjölmennningarlegt sjónarhorn sálgæta enn mikilvægara, ásamt því að það kallar eftir að andleg sálgæsla verði jafn aðgengileg. Í ljósi skilgreiningar séra Vigfúsar Bjarna þar sem hann segir að í sálgæslu séu virtar ólíkar líffsskoðanir fólks og hvar það sé statt með tilvistarmynd sína.¹³⁰ Má draga þá ályktun að fjölmennningarlegt sjónarhorn í sálgæslu vígðra þjóna sé hér við líði.

4.2 Sálgæsla á tímum vistkrísu

Eftir að hafa skilgreint hvað sálgæsla er, vík ég nú aftur að áður nefndri grein Pihkala um tengsl sálgæslu og umhverfiskvíða. Pihkala telur að tenging loftslagsmála við pólitík ögri sálgætum til þess að taka eigin afstöðu í stjórnámálum. Hann segir guðfræðinga sem upplifa umhverfiskvíða hafa haldið því fram að guðfræðingar hafi köllun til þess að taka þátt í stjórnámálum og loftslagaðgerðum. Það er vegna þess að

¹²⁶ Speelman, „Shifting Concepts of Pastoral Care in the Christian Tradition: From the Past to the Present to the Future,“ 16.

¹²⁷ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*,. xvi.

¹²⁸ Lög nr. 77/2021.

¹²⁹ Mbl.is, „Innflytjendur 18,4% af heildarmannfjölda,“ 23. október 2023,

https://www.mbl.is/frettir/innlent/2023/10/23/innflytjendur_18_4_prosent_af_heildarmannfjolda/

¹³⁰ Vigfús Bjarni Albertsson, „Hvað er Sálgæsla?“

málefnið fjalli um uppsprettu þjáningar og tengsl vistkrísunnar við réttlætismál.¹³¹ Hér er tækifæri til þess að skoða hvað frelsunarguðfræði hefur fram á að færa í umræðu um sálgæslu og pólitík. Stephen Pattison guðfræðingur og fyrrum prófessor við Háskólann í Birmingham hefur rannsakað sálgæslu samhliða frelsunarguðfræði (e. *liberative theology*).¹³² Frelsunarguðfræði spratt upp í Rómönsku Ameríku (e. *latin america*) á sjötta áratugi 20. aldar. Pattison segir að í Rómönsku Ameríku ríki miklar öfgar á milli fátæktar og ríkra og að umfang óréttlætis og fátæktar sé mikið.¹³³ Hann segir að vegna ójafnaðarins, óréttlætisins og fátæktarinnar í Rómönsku Ameríku hafi frelsunarguðfræði orðið til.¹³⁴ Pattison gerir tilraun til þess að skilgreina hugtakið frelsun (e. *liberation*) en segir það erfitt að skilgreina nákvæmlega. Hann segir nokkra þætti liggja að baki hugtaksins. Fyrst og fremst feli það í sér virkni sem leysi fólk undan öllu því sem fjöttri og hindri því í lífinu. Hann segir frelsun þá athöfn að frelsa fólk frá yfirráðum og kúgun. Hann telur það einnig geta falið í sér jákvæðara frelsi þar sem að hann telur að þegar sigrast hafi verið á kúgun feli frelsun í sér að finna ný þróunarsvið.¹³⁵ Pattison telur mikilvægt að sálgæsla nýti sér innsýn og aðferðir frelsunarguðfræði. Hann segir ástæðuna fyrir því snúast að því að frelsunarguðfræði taki mið að félagslegu og pólitísku horfi. Í frelsunarguðfræði segir hann miðlægt þema vera mannleg velferð (e. *human well being*) sem hann áréttar að eigi að vera mikilvægt í kristnu samhengi. Hann leggur því til að samfélagslegt óréttlæti og ójafnrétti sé tekið inn í heildarmynd sálgæslunnar.¹³⁶ Karen D. Schreib sálgæslufræðingur og starfsháttaguðfræðingur og prófessor við Candler guðfræðiskólans í Atlanta tekur í svipaðan streng. Hún leggur áherslu á kærleikann í því samhengi með því að líta á kærleikann sem bæði mannlegan og guðlegan. Kærleikur segir hún stuðla að mannlegri velferð. Slíkt telur hún byggjast á vitnisburði Biblíunnar þar sem kjarni kærleikans sé að gera gott og vera ávinningur. Hún bendir á að þrátt fyrir að hugtakið velferð komi úr félagsvísindum megi draga fram fjölda biblíulegra hugtaka sem snúast um það sama. Schreib dregur til að mynda fram hugtakið blessun (e. *blessing*) sem vísar til þess að gagnast, hjálpa, vera jákvæður hlutur

¹³¹ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 7.

¹³² Stephen Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, (Cambridge, Eng. ; Cambridge University Press, 1994.) 5.

¹³³ Pattison, 21.

¹³⁴ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 28.

¹³⁵ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 28.

¹³⁶ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 5.

eða gera jákvæða hluti, að gera gott. Schreib segir velferð ekki aðeins fela í sér líkamlega, tilfinningalega og andlega velferð einstaklinga heldur krefjist hún einnig réttlætis og athygli fyrir uppbyggingu samfélagsins sem stuðli að og auki velferð samfélagsins í heild.¹³⁷

Pattison gagnrýnir þá einstaklingshyggju sem hann segir hafa birtst í sögulegu samhengi sálgæslu. Hann telur einstaklingshyggjuna koma til vegna einstaklingsbundnu eðli kapítalísks samfélags þar sem að fólk líti á sig sem sjálfstæða eind (e. *monad*) sem eigi lítið sameiginlegt með öðrum þátttakendum samfélagsins. Pattison telur einstaklingshyggjuna í samfélaginu ekki vera fullnægjandi fyrir mannlega velferð. Hann hvetur því sálgæta til þess að horfa út fyrir einstaklinginn til þess að bregðast við víðtæku samfélagslegu samhengi. Hann telur að ef það sé ekki gert geti það orðið til þess að stofna til þjáningar annars staðar sem hefði verið hægt að koma í veg fyrir.¹³⁸ Þegar lítið er á þetta í tengslum við umhverfiskvíða má benda á vandamál vistkrísunnar gagnvart ungu fólki. Pihkala benti á að ungt fólk hafi oft greint frá því að umhverfiskvíði þeirra hafi versnað vegna þess að stjórnmalaleiðtogar taki ekki þátt í aðgerðum með metnaðarfullum hætti.¹³⁹ Í hinni megindegu rannsókn sem gerð var á meðal ungmenna sem þegar hefur verið gert grein kemur sömuleiðis fram mikilvægi þess að fólk í valdastöðum staðfesti hugsanir og tilfinningar ungmenna. Þar kom fram hve mikla samkennd og kærleika einhverjir kunni að bera til jarðarinnar og þar með hve skaðlegt það geti verið að þau upplifi að aðrir hafi ekki slíkan kærleika. Í rannsókninni er greint frá ungmenni sem sagði „Ég vil ekki deyja. En ég vil heldur ekki lifa í heimi sem er sama um börn og dýr.“¹⁴⁰ Út frá því má draga þá ályktun að það að sálgætir taki ekki þátt í umhverfismálum, eða sé með neikvætt viðhorf gagnvart þeim geti það valdið þjáningu meðal ungs fólks. Pattison telur að frá sjónarhóli félags-pólítíks meðvitaðs sálgætis ætti að taka þátt í víðtækum málum. Pattison ályktar að slík þátttaka geti orðið til þess að einhverjir einstaklingar og hagsmunahópar missi traust á sálgætinum en bendir á að það eigi við um flestar félagslegar og pólítískar nálganir.¹⁴¹ Pattison telur þá staðreynd að skuldbundnar félagslegar og pólítískar aðgerðir af hálfu sálgætis skapi

¹³⁷ Karen D. Scheib og Thomas G. Long, *Pastoral Care : Telling the Stories of Our Lives* (Nashville: Abingdon Press, 2016).55–56.

¹³⁸ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 209.

¹³⁹ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 7.

¹⁴⁰ Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, og Susteren, 872.

¹⁴¹ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 231.

óhamingju og fíringu meðal sumra einstaklinga og hópa ætti ekki að fæla sálgæti frá því að færast í þá átt. Hann heldur því fram að slík þátttaka geti líka aukið trúverðugleika sálgætis gagnvart öðrum þrátt fyrir að einhverjir hafni sálgætinum. Pattison biður sálgætinn að spyrja sig alltaf með hverjum hann vilji vera auðkenndur, hverra hagsmuna hann vilji gæta og af hverjum hann vilji vera samþykktur.¹⁴² Doehring kallar eftir að þöruð séu saman markmið frelsandi samþættingu¹⁴³ og samhengislega þýðingarmikilla viðeigandi markmiða í sálgæslu þar sem að tengd séu saman heilbrigðisvísindi við trúarbrögð og andleg málefni. í sálgæslu.¹⁴⁴ Það má leiða af því líkur að samhengislega viðeigandi markmið stuðli að bættri heilsu jarðarinnar og meira réttlæti í heiminum. Vegna þess að á tímum vistkrísu ríkir óréttlæti sem ríkir og ójafnvægi sem er á milli þeirra sem valda loftslagsbreytingum og þeim sem þjást vegna þeirra. Fjöldmörg dæmi eru um að vestrænar, vel staðar þjóðir ræni landi annarra og stuðli að vistkrísunni með neysluhyggju og brennslu kolefniseldsneytis.¹⁴⁵

Hér er tækifæri til þess að líta til hugmyndarinnar sem Johannessen byggði rannsókn sína meðal háskólanemum á.¹⁴⁶ Hugmyndina tel ég vera viðeigandi markmið sálgæslu þar sem að tengsl manna og sköpunarinnar séu styrkt. Johannessen telur að endurmynda þurfi mynd mannsins sem meistara sköpunarinnar og byggja upp hlutverk mannsins og tilgang innan sköpunarinnar. Hún vill að litið sé á manninn í gagnkvæmum tengslum við jörðina en með sérstakan hæfileika. Hún telur að það sé hægt að gera með því að styrkja getu mannsins til lotningar og sorgar, fyrir skapandi tjáningu og meðvituðu sjálfræði. Hún telur þörf á að læra um samtengingu kerfa jarðarinnar þar sem líkaminn á einnig í hlut en segir það vera brattan námsferil.¹⁴⁷

Samkvæmt Pihkala er það áskorun fyrir sálgæta að átta sig á því hvernig og hvort hann eigi að taka þátt í pólitískum umræðum um umhverfismál. Í ljósi þeirri frelsunarguðfræði sem Pattison gerir grein fyrir má draga þá ályktun að á tímum vistkrísu sé viðeigandi fyrir sálgæti að vera meðvitaðan um þær samfélagslegu áskoranir

¹⁴² Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 233.

¹⁴³ Sjá lista yfir lykilhugtök

¹⁴⁴ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xxi.

¹⁴⁵ Moe-Lobeda, „Paradox Explored: Climate Shame, Moral Agency, the Church, and the Birds,“ 245.

¹⁴⁶ Johannessen, „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students,“ 1.

¹⁴⁷ Johannessen, „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students,“ 4.

sem fylgja ástandinu. Ég dreg þá ályktun að á tímum vistkrísu sé samhengislega þýðingarmikið markmið sálgæslu að styrkja tengsl mannsins við sköpunina þannig að sálgæslan geti leitt af sér mannlega velferð og sé blessun fyrir öll þau sem þjást vegna vistkrísunnar.

4.3 Áskoranir sálgætis

Í grein Pihkala um umhverfiskvíða og sálgæslu ályktar hann að sálgætar standi frammi fyrir mörgum áskorunum á tímum vistkrísu.¹⁴⁸ Hann bendir á að engar rannsóknir hafi verið gerðar á viðhorfum og hugsunum sálgæta sem hjálpa einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða. Í ljósi þess nýtir hann sér rannsóknir sem gerðar hafa verið á sálfræðingum til þess að draga ályktun um hver staðan gæti verið meðal sálgæta. Ein þeirra rannsókna er meginindleg rannsókn sem gerð var á 8 áströlskum sálfræðingum. Pihkala gerir grein fyrir því að í þeirri rannsókn hafi komið fram hinar ýmsu áskoranir sem sálfræðingarnir mættu þegar þeir hjálpuðu fólk með umhverfiskvíða. Pihkala segir að upplifun sálfræðinganna af því hvernig skjólstæðingar komu að þessum málum í auknu mæli kölluðu fram áskoranir fyrir sjálfsmynd, sálræna líðan og vöktu tilvistarlegar spurningar fyrir sálfræðingana. Hann segir að samtöl sálfræðinganna við skjólstæðinga hefðu til að mynda kallað fram þeirra eigin innri átök gagnvart loftslagsaðgerðum sem gat valdið þeim kvíða yfir því hvernig eigin lífsstíll stuðlaði að loftslagsútblástri. Það gat orðið til þess að þeir fundu innri eða ytri pressu til þess að gera breytingar. Pihkala gerir grein fyrir að niðurstöður rannsóknarinnar hafi leitt í ljós að sálfræðingar og aðrir umönnunaraðilar gætu forðast umræðuefni tengd vistkrísunni eða reynt að leysa vandamálið með hegðun eða tilfinningastjórnun. Út frá þessari rannsókn ályktar Pihkala að í sálgæslu þar sem mætt er einstaklingi sem upplifir umhverfiskvíða komi upp álíkar áskoranir. Hann segir að það sé hætta á að persónulegar aðgerðir gagnvart vistkrísunni eða viðhorf sálgætisins til ástandsins vaknað upp.¹⁴⁹

En hvað er það sem verður til þess að sálgætar upplifi slíkar áskoranir og hvernig getur sálgæti komið í veg fyrir að láta eigin viðhorf og kvíða hafa áhrif í sálgæslu? Þegar litið er á þetta í ljósi sálgæslufræði er tækifæri til þess að draga fram hugtakið inngróin guðfræði (e. *embedded theology*) hjá Doehring. Hún notar hugtakið til þess að

¹⁴⁸ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 1.

¹⁴⁹ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 4–5.

gera grein fyrir samsetningu viðhorfa og gilda sem urðu til í æsku. Sálgætir líkt og sálgæsluþegi mótast af inngróinni guðfræði sinni. Doehring segir að sumar inngrónar skoðanir, gildi og iðkanir frá barnæsku séu skilin eftir og önnur hafi ómeðvituð áhrif sem koma upp á yfirborðið þegar einstaklingurinn sé undir álagi. Doehring telur að heimsmynd og venjur manns litist af forgagnrýndum og oft ómeðvituðum skoðunum og venjum.¹⁵⁰ Ég álykta að það í sálgæslu með sálgæsluþega sem upplifir umhverfiskvíða geti inngróin guðfræði sálgætisins vaknað upp. Ég tel að það geti dregið fram gildi og viðhorf sem inngróin voru í hann í æsku sem lita það hvernig hann bregst við málefni vistkrísunnar. Doehring segir að oft sé fólk ekki meðvitað um inngróna guðfræði sína, en hún komi oft í ljós þegar það lendir í tilvistarkreppu eða annarri reynslu sem truflar heimsmynd þeirra. Við þær aðstæður geti ómeðvitaðar trúarskoðanir, gildi og iðkanir komið í ljós. Slíkar stundir segir hún vera tækifæri til þess að grafa upp inngrónu guðfræðina og endurskoða.¹⁵¹

Eins og komið hefur verið inn á gerir skilgreining Pihkala á umhverfiskvíða ráð fyrir því að vistkrísan vekji upp tilvistarlegar spurningar.¹⁵² Í ljósi þess má draga þá ályktun að á tímum vistkrísu geti fólk upplifað sig í tilvistarkrísu sem geti leitt til þess að inngróna guðfræði þeirra komi í ljós hjá þeim í sálgæslu. Shreib gerir líkt og Doehring grein fyrir því hvernig inngróin geti komið upp hjá sálgætinum á kreppustundum. Í slíkum tilfellum leggur hún til að sálgætir endurskoði þá langvarandi dóma sem koma úr inngróinni guðfræði sinni. Schreib segir slíka íhugun krefjast notkunar á rýnandi guðfræði (e. *deliberative theology*.) Hún segir þá guðfræði vera annars stigs guðfræðilega ígrundun sem útskýri og meti inngróna guðfræði. Samkvæmt Schreib krefst vöxtur í trú einstaklings þess að hver og einn skoði skoðanir sem þeir hafa tekið sem sjálfsögðum hlut. Hún segir rýnandi guðfræði skipta sköpum fyrir árangursríka þjónustu eins og sálgæslu þar sem álagið getur verið mikið.¹⁵³ Pihkala leggur áherslu á að að sálgætar taki eftir eigin viðhorfum og tilfinningum og hvernig það hefur áhrif á starf þeirra. Hann segir að með því að taka upp málefni vistkrísunnar í sálgæslu séu sálgætar að samtímis að takast á við eigin tilfinningar um vistkrísuna. Hann bendir á að það jákvæða í þessu samhengi sé að samkvæmt fornum sannleika

¹⁵⁰ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 18.

¹⁵¹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 18–19.

¹⁵² Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis“, 1.

¹⁵³ Scheib, *Pastoral Care : Telling the Stories of Our Lives*. 30.

getur það hjálpað manni persónulega að hjálpa öðrum.¹⁵⁴ Ég sé líkur með þeim forna sannleika sem Pihkala gerir grein fyrir og Doehring sem heldur því fram að sálgtætir líkt og sálgæsluþeginn breytist í ferli sálgæslunnar.¹⁵⁵

Samkvæmt Pihkala geta trúarkerfi hjálpað einstaklingum með umhverfiskvíða til að mynda að með því að öðlast tilvistarlega seiglu. Pihkala leggur áherslu á að sálgtætir taki tilvistarspurningum alvarlega og bjóði ekki upp á auðvelda von eða innihaldslausu lausn.¹⁵⁶ Hér er tækifæri til þess að bera saman viðhorf Pihkala og Kirk A. Bingaman. Sá síðarnefndi er prófessor í geðheilbrigðisráðgjöf og andlegri samþættingu (e. *mental health counselling and spiritual integration*) við Fordham University í New York. Hann hefur rannsakað kvíða í nútímasamfélagi og sálgæslu. Hann telur að sálgtætir geti fundið tilfinningalegt og andlegt jafnvægi með því að halda öflum óttans í skefjum til dæmis með því að þróa hugleiðslu- og bænaaðferðir sem varðveiti hann í eilífum kærleika og umhyggju Guðs. Hann segir sálgtætir geta sömuleiðis fundið styrk í því þeirri hugmynd að trúin geti leitt hann að núinu. Bingaman tekur skýrt fram að til þess að sálgtætirinn geti leiðbeint sálgæsluþeganum til vitundar um augnablik nútíðarinnar verði sálgtætirinn fyrst að rata þangað sjálfur. Með þeirri þekkingu sem sálgtætirinn öðlast af því getur hann hjálpað sálgtætinum að takast á við sinn kvíða sem ósviknir umboðsmenn vonar og merkingu.¹⁵⁷ Pihkala telur ríka þörf fyrir sálgtæta að leggja áherslu á mikla sjálfssamkennd (e. *self compassion*) vegna vistkrísunnar í ljósi þess að ástandið sé sannarlega erfitt og brýnt. Samkvæmt honum þurfa sálgtætar bæði að fara í einstaklingsvinnu og fá félagslegan stuðning til þess að mæta umhverfiskvíða á uppbyggilegan hátt. Pihkala segir að það sé áskorun fyrir sjálfsmynd og sálræna líðan umönnunaraðila að hjálpa einstaklingi sem upplifi umhverfiskvíða. Það geti vakið upp tilvistarlegar og félagspólítískar áskoranir í loftslagsmálum. Samkvæmt Pihkala er það upplifun sálgtæta og annarra fagmanna að einstaklingar komi að þessu málefni í auknu máli og að óvissuþættirnir sem einstaklingar upplifi séu erfitt viðfangsefni.¹⁵⁸

¹⁵⁴ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 4.

¹⁵⁵ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 7.

¹⁵⁶ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 9.

¹⁵⁷ Kirk A. Bingaman, „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ *Pastoral Psychology* 59, nr. 6 (2010): 659–670, Kirk A. Bingaman, „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ *Pastoral Psychology* 59, nr. 6 (2010): 659–670, <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0269-8>. 669.

¹⁵⁸ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 5.

Ég tel að þegar sálgtætur hjálpar sálgtæsluþega sem upplifir umhverfiskvíða þurfi hann vera sérstaklega meðvitaður um eigin viðhorf gagnvart vistkrísunni. Hann getur gert það með því að notast við rýnandi guðfræði sem Screib leggur til að sálgtætur noti. Ég hef þegar tengt saman umhverfiskvíða við áföll en vistkrísan virðist valda áfallaviðbrögðum í samfélaginu til að mynda ómeðvituð afneitun á ástandinu. Af þeim ástæðum tel ég sérstaklega mikilvægt að sálgtætur meti og gagnrýni eigin viðhorf gagnvart vistkrísunni. Eins og Pattison kom inn á í túlkun sinni á sálgtæslu og frelsunarguðfræði er mikilvægt að sálgtætur sé meðvitaður um félags-pólítískt umhverfi sitt. Án þess getur verið hætt á að sálgtæturinn valdi þjáningu á öðrum vettvangi, til að mynda hjá ungmennum sem óska þess að skoðanir þeirra og tilfinningar séu virtar. Ásamt því gríðarlega ójafnrétti sem ríkir vegna vistkrísunnar.

4.4 Hlustun

Í grein Streets „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counseling“ setur hann fram hugmynd að hverju sálgtæsla vígðra þjóna og ráðgjöf (e. *pastoral care and counselling*). eigi að hlusta eftir hjá þeim sem hann hjálpar.¹⁵⁹ Nái íslenska orðið sálgtæsla yfir það sem á ensku er nefnt „pastoral care“, þá er ráðgjafarhlutverkið (e. *pastoral counselling*) gjarnan notað yfir aðferðir þar sem sálgtæsla vígðra þjóna er samþætt við aðferðir sálrænnar meðferðar. Samkvæmt American Psychological Association er það form ráðgjafar eða sálfræðimeðferðar þar sem innsýn og meginreglur guðfræði og atferlissvísinda eru notaðar til þess að hjálpa einstaklingum, þörum og fjölskyldum að ná lækningu og vexti.¹⁶⁰ Í ljósi þess að áhersla hans í greininni sé hlustun sem er mikilvægur þáttur í sálgtæslu og tel ég því greiningu hans eiga vel við hér.

Streets gerir grein fyrir atriðum fyrir sálgtæti að hlusta eftir og tengir þau við söguna af Adam og Evu í aldingarðinum (1 Mós 3). Hann gerir það vegna þess að hann telur að finna megi mörg samtöl þar sem Guð talaði til mannkynsins sem nýta megi til

¹⁵⁹ Frederick J. Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counseling“, *Verbum et Ecclesia* 35, nr. 2 (2014): 1–11, <https://doi.org/10.4102/ve.v35i2.1323>. 1.

¹⁶⁰ American Psychological Association, „Pastoral counseling“, <https://dictionary.apa.org/pastoral-counseling>. Enska orðið *counselling* er ýmist ritað með einu eða tveimur ellum og er seinni rithátturinn notaður í þessari ritgerð.

Þess að draga fram hlutverk hlustunar í sálgæslu. Hans tilgáta er sú að kannski megi finna fyrsta sálgæslusamtali í þessari sögu í Fyrstu Mósebók.¹⁶¹ Þar segir:

Drottinn Guð kallaði á manninn og sagði við hann: „Hvar ertu?“ Og hann svaraði: „Ég heyrði til þín í aldingarðinum og varð hræddur því að ég er nakinn, og ég faldi mig.“ Hann sagði: „Hver sagði þér að þú værir nakinn? Hefur þú etið af trénu sem ég bannaði þér að eta af? (1. Mós 3:9-13).

Meðal þess sem Streets spyr um er við hvað sálgæsluþeginn sé hræddur. Streets lýsir þessu sem spurningu um varnarleysi og dauðleika. Annað atriði sem Streets spyr um er hvað og/eða hver sé að segja sálgæsluþeganum hver hann/hún sé. Hann lýsir þessu sem spurningu um sjálfsmynd og sjálfsskilning. Í þriðja lagi nýtir hann söguna til að spyrja sálgæsluþegann hvað það merki fyrir hann að finnast hann vera „nakin/n“? Að dómi Streets snýr þessi spurning að varnarleysi og berskjöldun sálgæsluþegans.¹⁶²

Túlkun Streets á frásögunni gerir ráð fyrir því að fyrsta tilfinningin og vandamálið sé það þegar manneskjan stóð frammi fyrir Guði óttaðist hún að vera vera „nakin“ á einhvern hátt. Streets segir að í þessari frásögu spyrji Guð Adam eina af mikilvægustu spurningum sem vígður ráðgjafi kunni að spyrja einstaklinginn sem hann hjálpar. Það er spurningin: „Hver sagði þér að þú værir nakinn?“ Þegar Streets heimfærir hina biblíulegu spurningu til sálgæslunnar gæti hin umorðaða spurning innt sálgæsluþega eftir því hvaðan honum komi uppspretta tilgangs lífsins. Streets spyr hvers vegna Guð hafi spurt „Adam“ á þessu augnabliki einmitt þessarar spurningar.¹⁶³

Þegar spurningar Streets eru bornar saman við hugmyndir Pihkala um umhverfiskvíða, þá er sameiginlegi þráðurinn hjá báðum fræðimönnum skammtilfinning. Samkvæmt Pihkala skammast einstaklingar sig fyrir að stuðla að vistkrísunni, þau skammast sín vegna annarra sem stuðla að vistkrísunni og skammast sín einnig fyrir að vera í hópi þeirra.¹⁶⁴

Í ljósi þess sem hér hefur komið fram hjá Pihkala um hversu miðlæg skömmin er í umhverfiskvíða, þá tel ég að hér geti leynst tækifæri í sálgæslu. Spyrja má sálgæsluþega

¹⁶¹ Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 3–4.

¹⁶² Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 4.

¹⁶³ Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 4.

¹⁶⁴ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 6.

sem ræðir eigin umhverfiskvíða að því að hverjum skömmin snúi. Möguleg svör sálgæsluþegans við þeirri spurningu gætu til dæmis verið skömm gagnvart þeim sem þjáast mest, samferðafólki hans, börnunum sem munu erfa jörðina eða gagnvart Guði og hvernig mannfólkið eða maður sjálfur hefur stuðlað að eyðileggingu sköpunarinnar. Það er spurning fyrir hvern og einn sálgæsluþega (og sálgæti) að velta fyrir sér að hverju og hverjum skömmin beinist. Út frá því sem Pihkala segir um ýmsar víddir tilfinninga tengda vistkrísunni og því sem Streets dregur fram um spurninguna um það hvaðan uppspretta tilgangs lífsins komi dreg ég þá ályktun að sálgætir geti hjálpað sálgæsluþeganum með því að hjálpa honum að átta sig á því á hvaða sviði vandamál þeirra sé.

Streets stingur upp á að sálgætir noti spurningu sem þessa og noti ferli djúphlustunar, skilnings og ígrundunar þegar einstaklingurinn segir frá. Úr því ferli geti orðið úr mögulega umbreytandi samræða sem hann segir vera kjarnann í ráðgjöf vígðra þjóna.¹⁶⁵ Streets nýtir hugmynd heimspekingsins og guðfræðingsins Paul Tillich um hlustandi kærleika (e. *Listening love*) sem hann telur að sálgætir geti notað til þess að sem dæmi um hvernig ferli djúphlustunar, skilnings og ígrundunar sé iðkað.¹⁶⁶ Streets segir að samkvæmt Tillich sé eitt af afgerandi einkennum kærleikans að hlusta af næmni og bregðast við sjálfkrafa. Þegar hann talar um að bregðast sjálfkrafa við á hann við náttúrulegt og tafarlaust viðbragð í aðstæðum þar sem fólk þarf á aðstoð að halda. Streets telur að þessi skilgreiningu eiga við um hæfni sálgæta til þess að vera fullkomlega til staðar hjá einstaklingnum sem hann hjálpar, þar sem sálgætirinn leyfir samkennd sinni að auðvelda starfið sem leiðir til agaðra og upplýstra viðbragða við áhyggjum einstaklingsins.¹⁶⁷ Líkt og Streets, segir Doehring samkennd (e. *Compassion*) gegna mikilvægu hlutverki í sálgæslu. Hún segir frásögur sálgæsluþega oft innihalda þjáningu. Hún telur að til þess að geta stigið inn í þjáningu annarra þurfi samkennd.¹⁶⁸ Doehring segir að sálgæsla sem byggir á samkennd sé hjálpleg fyrir sálgæsluþega til þess að sálgætirinn og sálgæsluþeginn geti skilið hvernig tilfinningaleg viðbrögð þeirra við skömm, ótta, sektarkennd og reiði sem myndast í æsku af fjölskyldu- og félagslegum kerfum, hafa fylgt gildum, trú, viðhorfum og leiðum til þess

¹⁶⁵ Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 4.

¹⁶⁶ Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 2.

¹⁶⁷ Streets, „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ 2–3.

¹⁶⁸ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 2–4.

að takast á við tilfinningar.¹⁶⁹ Annað atriði sem tengir hugmyndir Streets og Doehring er að Doehring dregur líka fram mikilvægi hlustunar í sálgæslu. Hún telur að til þess að sálgætir geti öðlast þekkingu á gildum, viðhorfum og iðkunum sálgæsluþegans þurfi sálgætirinn að hlusta. Doehring bendir á að sálgætirinn þurfi að hlusta með öllum líkamanum því samskipti séu meira en orð. Líkamleg hlustun (e. *Embodied listening*) fjallar að hennar dómi um það að líkami manna miðli því sem er kannski ekki að fullu samþætt því sem maðurinn segir að hann trúi og meti. Hún telur að raddblær, svipbrigði og líkamsstaða sálgætisins hafi áhrif á það hvernig sálgæsluþeginn heyrir og sér hann. Hið sama megi segja um hið gagnstæða, að raddblær, svipbrigði og líkamsstaða sálgæsluþegans hafi áhrif á það hvernig sálgætirinn sér sálgæsluþegann. Doehring leggur upp úr því að sálgætirinn sé gagnrýninn og meðvitaður um það hvernig líkaminn hans talar til sálgæsluþegans. Doehring telur að sálgætirinn geti aukið meðvitund sína um líkamann með því að endurspegla guðfræði sína stöðugt með samþættum andlegum aðferðum (e. *embody liberative integration*).¹⁷⁰ Doehring gerir sömuleiðis grein fyrir því að sálgætirinn notar eigin líkama til þess að tjá eigin gildi. Hún segir sálgæta þurfa að vera meðvitaða um það og nota sjálfsrýni til þess að komast að því hvernig líkamar þeirra bregðist við.¹⁷¹

Þegar á allt er litið leggur sálgæslufræði til að sálgætir hlusti eftir því hvaðan sálgæsluþegar dragi tilgang sinn. Hjá einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða er svo dæmi sé tekið hægt að spyrja gagnvart hverjum skömm þeirra beinist að eða hvaðan tilfinningar þeirra eiga uppruna sinn að rekja. Samkvæmt sálgæslufræðinni er mikilvægt að vera meðvitaður um eigin líkama og að fylgjast með líkama sálgæsluþegans til þess að átta sig á og meta eigin afstöðu. Samkennd í þessu samhengi leikur lykilhlutverk til þess að mæta einstaklingi í þjáningu og ekki síður til þess að hjálpa sálgætinum í starfi sínu.

¹⁶⁹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, xvi.

¹⁷⁰ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 53–56.

¹⁷¹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 55.

4.5 Guðfræðileg ígrundun

Sigfinnur Þorleifsson sál-gæslufræðingur fyrrum lektor á sviði kennimannlegrar guðfræði við Háskóla Íslands líkir sál-gæslunni við að byggja brú. Hann segir hlutverk sál-gæslu vera að hugga, styrkja, sætta og leiðbeina í þeim tilgangi að brú byggist á milli sál-gæsluþega við Guð og aðra menn. Samkvæmt honum er tilgangurinn við sál-gæslu að færast nær tilgangi og merkingu lífsins.¹⁷² Doehring útskýrir enn frekar hvernig hægt sé að gera það. Hún segir að það sé hlutverk sál-gætisins að hjálpa einstaklingnum að kanna og meta eigin lífsreynsluguðfræði.¹⁷³ Doehring notar hugtakið lífsreynsluguðfræði (e. *lived theology*) til þess að gera grein fyrir því hvernig einstaklingur sé mótaður. Það á bæði við um sál-gæti og sál-gæsluþega. Hugtakið lífsreynsluguðfræði notar Doehring yfir hina síbreytilegu, margþættu samblöndu trúarbragða og venja. Samkvæmt henni er lífsreynsluguðfræði einstaklings er ekki samræmd og að hún sé alltaf að breytast eftir því hvar einstaklingurinn sé staddur.¹⁷⁴ Þegar hugtak Doehring um lífsreynsluguðfræði er heimfært upp á umhverfisvandann má nefna sem dæmi einstakling sem er meðvitaður og óttasleginn vegna ógnarinnar sem stafar af vistkrísunni en á sama tíma biður til Guðs og vonast eftir kraftaverki þar sem ástandið lagast eða hverfur. Þannig getur einstaklingur í sál-gæslu bæði verið hræddur við framtíðina vegna vistkrísunnar en á sama tíma vongóður. Doehring segir að með því að kanna og meta lífsreynsluguðfræðina geti sál-gætirinn hjálpað sál-gæsluþeganum að skapa trúarlega merkingu og andlega iðkun sem sé lífgefandi (e. *life giving*) fyrir hann. Þetta ferli kallar hún guðfræðilega ígrundun (e. *theological reflexivity*). Hún lýsir guðfræðileg ígrundun sem svo að hún feli í sér að hjálpa sál-gæsluþeganum að breyta lífsreynsluguðfræði sinni í lífgefandi (e. *life-giving*) í stað lífstakmarkandi (e. *life-limiting*).¹⁷⁵

Doehring notar nokkrar skýringarmyndir sem lýsa því hvernig breytingar verða til í sál-gæsluferlinu með guðfræðilegri ígrundun. Ein þeirra skýringarmynda sem gert verður sérstaklega grein fyrir hér lýsir aðferð sem felur í sér ferli frá aðgerð til ígrundunar og aftur til aðgerðar (e. *action-reflection-action method*). Aðferðina segir Doehring koma

¹⁷² Sigfinnur Þorleifsson. *Í nærveru : nokkrir sál-gæsluþættir*. 10–11.

¹⁷³ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 6.

¹⁷⁴ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 4–5.

¹⁷⁵ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 6.

úr hagnýtri guðfræði og byggjast sögulega á frelsunarguðfræði.¹⁷⁶ Í ljósi þess sem þegar hefur verið dregið fram um með túlkun Pattison á sálgæslu og umhverfiskvíða tel ég aðferðina eiga við hér. Vegna þess að aðferðin gerir grein fyrir félags-pólítísku samhengi sálgæsluþegans. Pattison segir frelsunarguðfræðina vera hlutdræga vegna þess að stuðningur hennar snúst á byltingarkenndan hátt um baráttu hinna kúguðu. Hann segir frelsunarguðfræði sprottna upp frá sjónarhóli þeirra sem verða útundan í núverandi þjóðfélagsskipan, eins og arðrændum stéttum, jaðarsettum hópum og þeim sem séu fyrirlitnir í menningunni líkt og hinir fátæku. En Pattison telur öll greiningartæki (e. *analytic tools*) hlutdræg að því leiti að þau gangi út frá einhverjum grunnforsendum (e. *presupposition*). Hann segir frelsunarguðfræði velja staðseningu og greiningu sem sé í nánú samræmi við það markmið að greina og safna samfélagsskipani þar sem að manneskjur geta lifað eins og „nýjar persónur“ eftir fyrirmynd Jesú Krists.¹⁷⁷ Ég tel að á tímum vistkrísu og þau samhengislega viðeigandi markmiða sem ég hef þegar dregið fram geti hjálpað í sálgæslu með einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða.

Doehring segir að aðgerðar- ígrundunar- aðgerðar aðferðin sé notuð af mörgum hagnýtum guðfræðingum. Aðferðin byggist á praktískri hegðun og gildisskyldum aðgerðum. Hún segir hugmyndafræðina innblásna af tilraunum kristinna manna til þess að taka virkan þátt í byltingakenndri baráttu til þess að tjá sig og þeim grundvallartengslum sem þeir skynjuðu á milli trúarsannfæringar sinnar og pólitískra athafna. Útgangspunktur þessarar aðferðar er skoðun á skyldum trúarfélaga í samhengi við félagslegar, efnahagslegar og pólitískar öfgar.¹⁷⁸

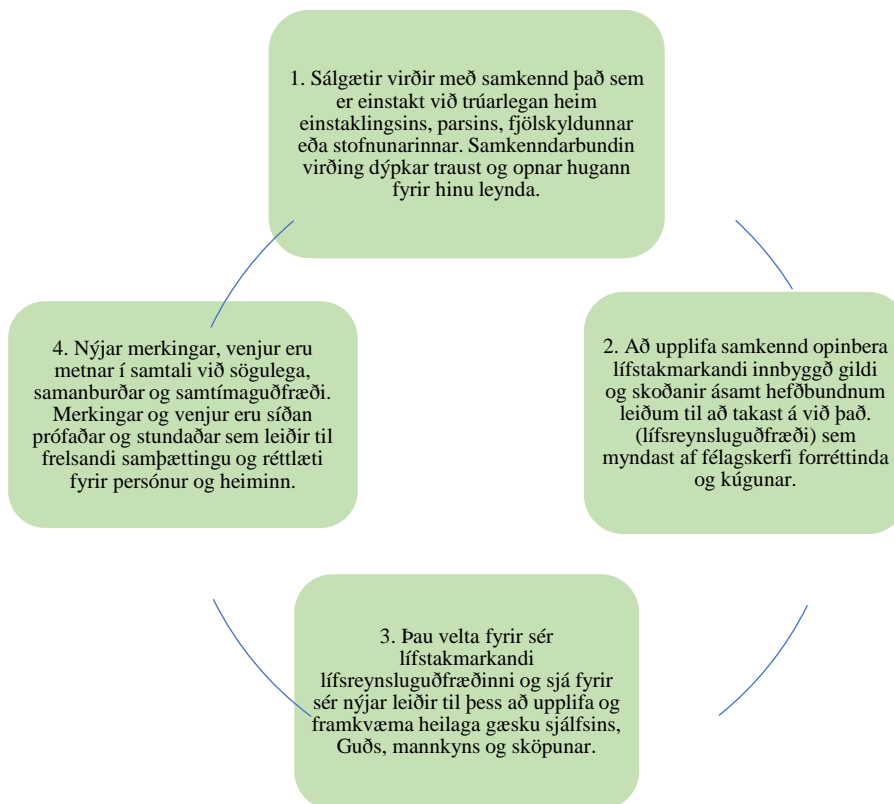
Eftirfarandi skýringarmynd af aðferðinni má finna í bók Carrie Doehring *The Practices of Pastoral Care: A Postmodern Approach* á blaðsíðu 17.

¹⁷⁶ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 16.

¹⁷⁷ Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 35.

¹⁷⁸ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 16–17.

Mynd 1: Aðgerðar- ígrundunar- aðgerðar ferli.



Miðað við þessa skýringarmynd kemur breytingin fram í lífsreynsluguðfræði sálgætis og sálgæsluþega. Hann upplifir breytingarnar bæði andlega og líkamlega þegar lífsreynsluguðfræðin er skilin og þegar hann öðlast meðvitund um andlegar afleiðingar hennar. Breytingin kemur fram með góðu sambandi sálgætis og sálgæsluþega sem hjálpar fólki að innleiða andlega iðkun og hlúir að góðmennsku og samkennd við lífsskoðanir og gildi samsett nægilega vel til að valda þjáningu hjá sálgæsluþeganum, og heiminum í kring. Í sameiningu getur sálgætir og sálgæsluþegi metið það hvernig sálgæsluþeginn skynjar lífið og tengir við gæsku heimsins og leyndardóminn á tímum þjáningar og gleði. Sálgætirinn byrjar þá að samþætta lífsgefandi leiðir með því að hjálpa sálgæsluþeganum að þekkja og tengjast hinu heilaga. Þetta getur leitt til þess að breytingar verði hjá sálgæsluþeganum þar sem lífskoðanir hans og gildi komast í framkvæmd.¹⁷⁹

¹⁷⁹ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 16–18.

Ég tel að þarna sé einstaklingurinn í fyrirrúmi en ekki er litið á hann í tómarúmi heldur er samhengið það að vistkrísan er vandamál allra manna líkt og túlkun frelsunarguðfræði gerir ráð fyrir. Eins og fram hefur komið leggur Pihkala áherslu á að sálsgætar séu meðvitaðir um möguleika umhverfiskvíða til þess að breytast úr lamandi ástandi í hagnýtan umhverfiskvíða.¹⁸⁰ Ég tel að sálsgætir geti nýtt þá þekkingu með sálsgæsluþega sem upplifir umhverfiskvíða í gegnum guðfræðilega ígrundun. Með þessari aðferð er til einnig tækifæri fyrir sálsgæti að hafa í huga það sem Mercer kallar eftir, að umhyggja og réttlæti séu hlið við hlið með umhverfisguðfræðilegt þema sem byggist á búsetu í heimili Guðs til þess að styðja meðlimi jarðarinnar, þar sem viska er notuð til að lækna jörðina.¹⁸¹ Það tel ég að haldist í hendur við það sem markmið sem Pattison gerir grein fyrir úr frelsunarguðfræði. Þar sem að mannleg velferð er miðlægt þema. Hann gerir einnig ljóst að samfélagslegt óréttlæti og ójafnrétti þurfi að vera þekking sem sálsgætir hafi.¹⁸² Þá þekkingu tel ég sálsgæti geta notað í aðgerðar-ígrundunar- aðgerðarferlinu. Túlka má áherslu Pattison um að sálsgætir verði að kunna skil á óréttlæti heimsins. Í ljósi markmiðs Doehring um að hjálpa sálsgæsluþega að breyta lífstakmarkandi guðfræði sinni í lífgefandi guðfræði, tel ég að sálsgætirinn geti notað guðfræðilega ígrundun með sálsgæsluþeganum til að mynda með því að kanna og meta hvort umhyggja fyrir jörðinni sé lífgefandi fyrir hann eða ekki.

„Ef heimurinn myndi enda á morgun ætti að gróðursetja tré enn í dag“

Þetta apókalýptískaorðatiltæki hefur verið kennt við Martein Lúther siðbótarmann. Hvort sem það er eftir hann eða ekki sýnir það fram á lúthersk viðhorf sem er þess virði að flytja áfram.¹⁸³ Þrátt fyrir að hann hafi ekki talað inn í tíma vistkrísunnar á það einkar vel við í tilliti til þess sem hér hefur þegar verið dregið fram: Að lifa lífinu í tengslum við náttúruna óháð því hvað gerist á morgun.

¹⁸⁰ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions“, . 4.

¹⁸¹ Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective.“ 11.

¹⁸² Pattison, *Pastoral Care and Liberation Theology*, 5.

¹⁸³ Pihkala. „The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation.“ bls. 139.

4.6 Að mæta einstaklingi sem upplifir umhverfiskvíða

Pihkala leggur til að sál-gætum sé veittur stuðningur þegar þeir mæta einstaklingum með umhverfiskvíða. Hann segir þá þurfa upplýsingar um hinar ýmsu víddir kvíðans. Hann telur að það að sjá grundvallarhlutverk umhverfiskvíða sem hagnýtan geti hjálpað til við að forðast að sjúkdómsgera hann og veita honum ofmeðferð. Hann vill að dregin séu fram möguleikar umhverfiskvíða úr því að breytast úr lamandi ástandi í eitthvað sem hjálpar fólki að skilja mikilvægi aðgerða með því að veita fólki sálfélagslegan og andlegan stuðning.¹⁸⁴ Johannessen bendir á rannsóknir sem sýna að mismunandi sálfræðimeðferðir geti haft áhrif á streitu vegna loftslagsbreytinga.¹⁸⁵ Hún telur þó að hægt sé að skoða streitulosun frá öðrum sjónarhornum en sálfræðimeðferðum. Hún segir það vera vegna þess að álag loftslagsbreytinganna eru ekki bara tilfinningar sem þarf að losna við heldur gefi þær einnig til kynna lærdóm sem þurfi að læra. Hún leggur til mikilvægan fund um vitund okkar við heiminn þar sem að hún telur að ekki sé hægt að leysa ástandið með meðferð eða lyfjum. Það segir hún vera vegna þess að vistkrísan kalli oft á ómeðvitaðan umhverfiskvíða.¹⁸⁶ Út frá þessu má draga þá ályktun að það sé tækifæri í sál-gæslu til þess að skoða þær tilfinningar sem liggja að baki umhverfiskvíða og að með þekkingu sál-gætis á hinum ýmsum víddum umhverfiskvíða geti gagnast við fund einstaklingsins við sjálfan sig gagnvart heiminum. Notkun á guðfræðilegri ígrundun tel ég geta hjálpað sál-gæsluþegum að fóta sig á tímum vistkrísu á lífgefandi hátt.

Eins og fram hefur komið er inngróin þau viðhorf og gildi sem urðu til í æsku og þau koma oft upp í tilvistarkreppu.¹⁸⁷ Hagnýti guðfræðingurinn og sál-gæslufræðingurinn Joyce Ann Mercer er prófessor við Yale háskólann í Bandaríkjunum. Hún hefur gert grein fyrir stöðu barna á tímum vistkrísunnar.¹⁸⁸ Hún telur að börn upplifi sérstaklega sterkar afleiðingar af loftslagstengdum truflunum á

¹⁸⁴ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 4.

¹⁸⁵ Johannessen, Christine Tind. „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students.“ 1.

¹⁸⁶ Johannessen, Christine Tind. „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students.“ 2.

¹⁸⁷ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 13–14.

¹⁸⁸ Joyce Ann Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective,“ *Religions* (Basel, Switzerland) 13, no. 4 (2022): 302. <https://doi.org/10.3390/rel13040302> 1.

fjölskyldu og samfélagi vegna þess að þau hafa takmarkað val til þess að semja um umhverfið sitt sjálfstætt. Þau geta þurft að flytjast til vegna veðuratburða ásamt því að þau gætu þurft að gera það þegar auðlindir eins og vatn og land verða af skornum skammti sem leiðir til aukinnar spennu í samfélaginu. Mercer telur umhverfiskvíða vera eina birtingarmynd þessa tilvistarraunveruleika og að hann sé raunveruleiki í lífi margra barna. Miðað við áhrif loftslagseyðileggingar á líf barna, kvíða þeirra vegna ógnana sem stafar af vistkrísunni segir hún að viðeigandi svar sé að bregðast við kvíða yfir hættunni. Hún telur að fyrir sum börn (og sumra fullorðna einstaklinga) geti verið skaðlegt að lifa með langvarandi kvíða.¹⁸⁹ Út frá þessu má draga þá ályktun að í framtíðinni, ef ekki nú þegar, muni vistkrísan hafa áhrif á inngróna guðfræði barna og ungmenna. Í sálgæslu er tækifæri til þess að ígrunda hvort sú guðfræði sé lífstakmarkandi og ef svo er þarf að ígrunda hana og reyna að finna lífgefandi viðhorf, iðkanir og gildi.

Mercer fjallar um börn á tímum vistkrísu og hvernig sé best að mæta þeim. Mercer nýtir túlkun hagnýta guðfræðingsins Jennifer Ayeres til þess að skilgreina vistfræði (e. *eco-logy*). Mercer segir Ayeres setja fram sannfærandi rök sem snúast að því að berjast fyrir umhverfinu með skilgreiningu á hugtakinu vistfræði. Þar sem að orðið vistfræði sé samsett úr grísku grunnhugtökunum oikos (isl. *heimili, búseta*) og logos (isl. *rökfræði og þekking*). Mercer segir hugmyndina vekja upp skapandi hugmyndir um heimili, uppeldi, skyldug og ábyrgð í lífi barna. Hún gagnrýnir það sjónarhorn að heimilið snúi aðeins um mannlegan tenslavef þar sem að hún telur dýr, jurtir, vatn, land og loft eigi skilið viðurkenningu innan heimilisins. Hún segir ófullnægjandi að líta fram hjá þeim þáttum innan heimilisins.¹⁹⁰ Mercer vill nýta hagnýta guðfræðilega aðferðir (e. *practical theological strategies*) sem leiði til umbreytingu sem setur umhyggju og réttlæti hlið við hlið og sækir umhverfisguðfræðilegt þema (e. *eco-theological theme*) því í búsetu heimili í Guði til að styðja börn og aðra meðlimi jarðarinnar. Mercer leggur til að byggð sé upp viska sem lækna jörðina og fjölbreytt vistkerfi hennar og með þekkingu um það sem sé inngróið í börn á tímum vistfræðilega.¹⁹¹ Náttúrufræðingurinn David Attenborough sagði í heimildarmyndinni Blue Planet „Allt lífið snýst um að sætta sig við sjálfan sig og náttúruna. Af hverju ertu hérna? Hvernig passar þú inn? Um

¹⁸⁹ Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective,“ . 6–7.

¹⁹⁰ Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective,“ 3.

¹⁹¹ Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective,“ 11.

hvað snýst þetta?“ Hann skrifar vissulega ekki í samhengi sál-gæslunnar en spurningar hans tel ég eiga við í leit sál-gæsluþega eftir merkingu í lífi sem einkennist af vistkrísu. Attenborough leggur líkt og Mercer áherslu á tengsl mannsins við jörðina.

En hvernig mætir maður einstaklingi sem upplifir þjáningar vistkrísunnar? Sigfínnur telur að fyrsta skrefið í að lina þraut þjáningarinnar hljóti að vera viðleitnin, að taka manninn gildan og mæta honum þar sem hann er staddur.¹⁹² Þrátt fyrir að hann skrifi ekki í samhengi vistkrísunnar má vel heimfæra þennan boðskap fyrir fólk sem upplifir þjáningu vegna vistkrísunnar, þar á meðal umhverfiskvíða. Hann segir oft vera mikla líkn í því að finna orsökina, hvað það sé sem hrjái því það eitt dragi úr ógninni.¹⁹³ Pihkala telur að margskonar athafnir, venjur og leiðir geta gefið sál-gætum úrræði til þess að mæta einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða.¹⁹⁴ Eins og fram hefur komið í kenningum Pihkala kallar vistkrísan fram hinar ýmsu tilfinningar og vekur upp ótta hjá mörgum. Hann hefur líka bent á að hann geti verið hagnýtur og fengið fólk til þess að taka höndum í aðgerðum fyrir umhverfið. Í ljós þessa tel ég mikilvægt að líkt og dregið er fram í sál-gæslufræði að einstaklingar sem upplifa umhverfiskvíða og koma í sál-gæslu að þeim sé mætt þar sem þeir eru staddir. Þess vegna tel ég að það sé fyrst og fremst mikilvægt að sál-gætir hafi þekkingu á þeim ólíku víddum umhverfiskvíða, tilfinningum tengdum honum og það hvernig eigin viðhorf hafa áhrif á það hvernig hann sér einstaklinginn.

Pihkala telur að vegna þeirrar tilvistardýptar sem fylgir umhverfiskvíða séu tilvistarmeðferðir og merkingamiðaðar meðferðir vel til þess fallnar til þess að takast á við hann. Hann telur þó að notkun á orðinu „meðferð“ sé lítils háttar vandamál vegna þess að það undirstriki umhverfiskvíða sem sjúklegan.¹⁹⁵ Pihkala gerir grein fyrir merkingamiðaðri nálgun sem kallast tilvistargreining (e. *logotherapy*) var upphaflega þróuð af geðlækninum Victor Frankl.¹⁹⁶ Frankl trúði því að mörg geðheilbrigðismál væru dulbúin tilvistarangist og að fólk glímdi við skort á merkingu. Tilvistargreining tekur beint á slíkum skorti á merkingu með því að hjálpa fólki að afhjúpa þá merkingu

¹⁹²Sigfínnur Þorleifsson, *Í nærveru : nokkrir sál-gæsluþættir* (Reykjavík: Skálholtsútgáfan, 2001), 15.

¹⁹³ Sigfínnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sál-gæsluþættir*, 16.

¹⁹⁴ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 8.

¹⁹⁵ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 8.

¹⁹⁶ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 8.

og þannig draga úr tilfinningum um kvíða.¹⁹⁷ Pihkala telur að enn sé nokkur þörf á frekari vinnu með það hvernig megi beita slíkri aðferð með einstaklingi sem upplifir umhverfiskvíða. Hann segir að það séu þó til dæmi um fræðilegar samantektir sem fela í sér að beita klassískum merkingarheimspekingum á vistkrísuna.¹⁹⁸ Í grein Pihkala um sálgæslu og umhverfiskvíða bendir hann á slíkt dæmi. Sálfræðingarnir Janet Lewis, Elizabeth Haase og Alexander Trope hafa nýlega beitt þráttarhugsun (e. *dialectic thinking*) á hinar erfiðu spurningar sem tengjast umhverfiskvíða og loftslagsaðgerðum.¹⁹⁹ Samkvæmt þeim felur þráttarhugsun í því að grafa upp sannleika á milli andstæðra hugtaka. Þau segja að í sálfræðilegu samhengi þráttarnálgunar (e. *dialectical approach*) sé henni beitt þegar nefndir eru andstæðir hluti sem skapa innri átök sem hægt sé að sameina að lokum með stærri sálfræðilegri uppbyggingu. Þau segja það geta leitt til þess að eyðileggjandi hringrás sundrunar viðhaldist. Þau segja að með meðvitaðri könnun á öllum þáttum erfiðra aðstæðna geti leitt til þess að hugsanir og tilfinningar séu fullri þátttöku við raunveruleikann.²⁰⁰ Pihkala segir Lewis, Haase og Trope nota aðferð þráttarhugsunar til dæmis með því að meta einstaklingsaðgerðir í umhverfismálum en leggja samt áherslu á skipulagt eðli þessa samfélagsvandamálsins. Pihkala segir að í greiningu þeirra bendi þær á að meðferðaraðili og skjólstæðingur geti í samtali rætt saman um þessa tvíræðni í tengslum við umhverfisábyrgð. Þar sem að það sé siðferðisleg þörf fyrir einstaklinginn að gera betur í aðgerðum sem bæta úr vistkrísunni en að vegna stjórnarfars og skipulags séu möguleikar einstaklingsins takmarkaðir. Með nálgun sem felur í sér tvíhorfs hugsun er hægt að kanna von um leið og að viðurkenna að það séu líka tilfinningar um örvæntingu og vonleysi. Pihkala segir þær segja þetta geta leitt til uppsprettu huggunar, þar sem að félagslegur raunveruleiki geti verið í ósamræmi við raunveruleika vistkrísunnar. Í túlkun Pihkala á samantektinni bendir hann á að það geti verið freistandi bæði fyrir sálgætinn og einstaklinginn að líta undan

¹⁹⁷ Frankl, Viktor E.. *The Feeling of Meaninglessness a Challenge to Psychotherapy and Philosophy*, ritstj. Alexander Batthyany og Andrew Tallon, (Milwaukee: Marquette University Press, 2010.) 41–42.

¹⁹⁸ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 9.

¹⁹⁹ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 10.

²⁰⁰ Janet L. Lewis, Elizabeth Haase og Alexander Trope, „Climate Dialectics in Psychotherapy: Holding Open the Space between Abyss and Advance,“ *Psychodynamic Psychiatry* 48, no. 3 (09, 2020).

<https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.3.271>. 1–2.

tvíhorfshugsun sérstaklega í miðjum kvíða en að þá sé það hlutverk sálgætisins að halda tvíhorfshugsuninni opinni.²⁰¹

Pihkala gerir grein fyrir því að vegna tilvistarkenndarinnar í umhverfiskvíða geti trúarlegar hugleiðingar vaknað hjá sálgæsluþegum. Ég velti því fyrir mér hvort bænin og Biblían eigi við í þegar einstaklingum í sálgæslu er mætt sem upplifa umhverfiskvíða.²⁰² Hér er því tækifæri á að gera grein fyrir því sem Sigfinnur segir um hlutverk bænar og Biblíunnar í sálgæslu. Sigfinnur telur að með bæninni og biblíulegu efni sé bæði hægt að bæla niður tilfinningar sálgæsluþega en einnig opna fyrir útrás þeirra. Hann bendir á að það sé til dæmis ekki hægt að segja fólki hvernig því eigi að líða og varar við því að flytja boðskap um að maður eigi að vera sterkur til veikra. Hann leggur til að í bæninni sé staður þar sem orðaðar eru og viðurkenndar tilfinningar eins og reiði, beiskja og örvænting. Hann telur að með því að gefa bæninni stað til útrásar slíkra tilfinninga gefi það til kynna „að Guð þekki, skilji og láti sig varða um fólk“. Sigfinnur varar við því að Biblían sé notuð til þess að bæla niður reiði, sekt og örvæntingu og segir að fólki létti oft þegar þau fá dæmi úr lífi Jesú þar sem að til dæmis reiði hans og örvænting komi í ljós.²⁰³ Hann hvetur sálgæta til þess að fara varlega í að nota guðfræðileg orðfæri vegna þess að það sem kann að þýða eitthvað fyrir einum getur þýtt allt annað fyrir öðrum.²⁰⁴ Ég tel að þrátt fyrir að Sigfinnur skrifi ekki í samhengi vistkrísu eigi þetta einnig við hjá sálgæsluþegum sem upplifa umhverfiskvíða.

Hér hafa verið dregnar fram nokkrar áskoranir og tækifæri fyrir sálgæta á tímum vistkrísu. Þetta er ekki sett fram sem tæmandi listi enda er eins og fram hefur komið mikilvægast af öllu að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur. Sálgætir þarf að vera meðvitaður um eigin áskoranir og gagnrýninn á það hvernig hann sjálfur er í sálgæslu. Á tímum vistkrísu upplifa sálgæsluþegar (og sálgætar) erfiðar tilvistarlegar spurningar. Þá er það hlutverk sálgætisins að hjálpa sálgæsluþeganum að kanna og meta eigin viðhorf, gildi og andlegar iðkanir þannig að hann finni merkingu í lífinu. Það getur leitt til umbreytingar sem stuðlar að velferð fyrir menn og dýr.

²⁰¹ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 10.

²⁰² Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 7.

²⁰³ Sigfinnur Þorleifsson. *Í nærveru : nokkrir sálgæsluþættir*. 29.

²⁰⁴ Sigfinnur Þorleifsson. *Í nærveru : nokkrir sálgæsluþættir*. 27.

5. Þrjú stef umhverfiskvíða

Úr þeim kenningum Pihkala um umhverfiskvíða dreg ég hér fram þrjú stef sem eru kvíði, áföll og sorg. Sálgæslufræði hefur lítið verið túlkuð í samhengi umhverfiskvíða en þau þrjú stef sem ég dreg hér fram hafa verið tekin fyrir í sálgæslufræði í öðru samhengi. Fyrst verður gert grein fyrir kvíða og sálgæslu og þá sérstaklega tilvistarlegum kvíða sem Pihkala telur oft vera áberandi í umhverfiskvíða.²⁰⁵ Næst verður sálgæsla túlkuð í ljósi áfalla tengdum vistkrísunni. Þrátt fyrir að áföll séu ekki sérstaklega áberandi í kenningum Pihkala gerir hann grein fyrir því að þættir í umhverfiskvíða tengist vistfræðilegum áföllum (e. *ecological trauma*) og loftslagsáföllum (e. *climate trauma*). Hann segir viðbrögð og aðlögun að vistkrísunni kalli á ýmsar tilfinningar sem tengist ferlum áfalla.²⁰⁶ Eins og fram kom í kaflanum um umhverfiskvíða og áföll bendir margt í kenningum Pihkala um umhverfiskvíða til áfallaviðbragða. Til að mynda gerir hann grein fyrir afneitun og efahyggju sem eru áfallamiðuð viðbrögð samkvæmt McCarroll.²⁰⁷ Þannig að þrátt fyrir að hann geri ekki sérstaklega grein fyrir áföllum umhverfiskvíða eru viðbrögð tengd áföllum fyrirferðamikil í kenningum hans. Síðasta stafið sem hér verður tekið fyrir er sorgin. Sálgæsla vígðra þjóna hefur lengi snúist að því að dauðanum og sorginni. Ég tel því sálgæsla hafa margt fram á að færa til sorgarúrvinnslu umhverfissorgar. Ég álykta líka að það sé sérstaklega mikilvægt í ljósi þess að Pihkala geri grein fyrir hættum umhverfissorgar til þess að verða flókna og geta leitt til einangrunar ef ekki hún er ekki viðurkennd.²⁰⁸

5.1 Sálgæsla og kvíði

Bingaman setur fram þá kenningu að á kvíðvænlegum tímum sem nútímasamfélagið er sé ekki spurning um hvort einstaklingur upplifi kvíða heldur hversu mikinn kvíða hann upplifi.²⁰⁹ Eins og kaflinn um samhengi vistkrísunnar hér að framan ber með sér er vistkrísan er einn af sameiginlegum streituþáttum samtímans.

²⁰⁵Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ 5.

²⁰⁶Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ 3.

²⁰⁷ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 4–5.

²⁰⁸Pihkala. „Anxiety and the Ecological Crisis:“ 6.

²⁰⁹ Bingaman. „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ 665.

Ég tel því að þrátt fyrir að Bingaman skrifi ekki sérstaklega út frá samhengi umhverfiskvíða megi heimfæra orð hans á það samhengi. Bingaman bendir á að í almennum skilningi sé kvíði ekki nýr á nálinni, heldur hafi fólk tekist á við hann frá örófi alda. Hann telur að þegar við setjum kvíða í sögulegt samhengi megi sjá að hann birtist á ólíkan hátt á mismunandi tímum mannkynssögunnar. Á tímum eftir iðnbyltinguna og með tilkomu tækninnar hafi sálrænt áreiti aukist sem leiðir til þess að kvíði kemur fram í auknu mæli hjá fólki í vestrænum samfélögum. Samkvæmt Bingaman ristir kvíði djúpt persónulega og tilvistarlega hjá einstaklingi og birtist í mismiklu mæli. Hann segir að hann geti verið einstaklingsbundinn en einnig sameiginlegur vegna streitubátta nútímans²¹⁰ Samkvæmt minni túlkun er kenning Bingaman um kvíða í nútímavestrænu samfélagi álík kenningu Pihkala á umhverfiskvíða vegna þess að Pihkala gerir sömuleiðis ráð fyrir ólíkum alvarleikastigum umhverfiskvíða og tilvistarkenndinni í umhverfiskvíða.

Bingaman fer nýtir sálgæslufræði til þess að komast að því hvernig megi mæta einstaklingum sem upplifi kvíða. Samkvæmt honum má finna marga möguleika fyrir presta, djákna og aðra umönnunaraðila til þess að hjálpa þeim sem kljást af kvíða í gyðing-kristinni trúarhefð. Hann bendir á að hirðislæg nálgun Jesú hafi miðað við lífsreynslu fólks á sínum tíma. Hann dregur til að mynda upp kennslu Jesú á kvíða í fjallræðunni sem ómissandi viðmiðunarpunkt um það hvernig megi hjálpa fólki sem upplifir kvíða.²¹¹ Þar segir:

Hafið því ekki áhyggjur af morgundeginum. Morgundagurinn mun hafa sínar áhyggjur. Hverjum degi nægir sín þjáning. (Mt 6.34).

Samkvæmt túlkun Bingaman gerir Jesús ráð fyrir því í þessum ritningartexta að þau sem hlusta á ræðu hans kvíði morgundeginum. Jesús sé þarna að fá þau til þess að setja hlutina í nýtt samhengi með því að leggja áherslu á nútíðina. Þessa nálgun telur Bingaman vera mikilvæga til þess að viðhalda andlegu jafnvægi þegar nútímamanneskjan fer lengra inn í óvissutíma. Bingaman segir þessa leið inn í óvissuna vera í ætt við búddíska iðkun núvitundar sem felur í sér að snerta augnablikið með því að sjá og hlusta. Ávextir þess séu viðurkenning, skilningur, ást og löngun til þess að

²¹⁰ Bingaman. „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ 665.

²¹¹ Bingman, „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ 658.

vilja lina þjáningar annarra og færa þeim gleði.²¹² Þessa áherslu Bingamans má auðveldlega tengja við umhverfiskvíða og leiðir til að mæta honum, með því að líta á augnablikið.

Ein af stóru áskorununum sem tengjast bæði tilvistakvíða almennt og umhverfiskvíða sérstaklega eru tengsl kvíðans vegna dauðann. Pihkala segir að þegar fólk horfist í augu við vistkrísuna sé algengt að það virkist myrkur bakgrunnur í huga fólks sem valdi oft fjarlægum viðbrögðum. Hann áréttar að dauðinn sé mjög erfitt umræðuefni og verkefnið að takast á við dauða og umhverfiskvíða virðist vera of mikið fyrir flesta þó efnin séu í raun samtengd.²¹³ Vistkrísan er staðreynd og fólk upplifir óvissu gagnvart þessari gríðarlegu ógn, eins og fram kom í kaflanum um samhengi vistkrísunnar. Óvissan fylgir einmitt skilgreiningu Paul Tillich á veruleikakvíða eins og áður hefur verið rætt um. En hann telur að maðurinn hafi val á milli þess að mæta kvíða með hugrekki eða örvæntingu. Hann telur að best sé að velja hugrekki, þar sem að maðurinn getur lifað á þroskandi hátt þrátt fyrir að vera óviss.²¹⁴ Samkvæmt minni túlkun sammælist þetta því sem Devin Guthrie segir um umhverfiskvíða hér fyrr var fjallað um hann þar sem að han gerði grein fyrir ásarásartengdri hegðun þegar fólk tekst á við ótáknærnan dauðleika. Í grein hans „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ fullyrðir Guthrie að dauðakvíði liggi að baki umhverfiskvíða. Guthrie álitur mikilvægt að fólk læri að sætta sig við dauðann og að þannig geti það öðlast seiglu og lifað innihaldsríku lífi þrátt fyrir líkleg yfirvofandi endarlok þeirra.²¹⁵ Í grein sinni segir Guthrie fyrsta skrefið sé að hætta að reyna að stjórna kvíðanum sé að sætta sig við dauðann sem óumflýjanlegan þátt tilverunnar. Hann telur að tilhneigingin til þess að tala um að koma í veg fyrir eða aðlagast vistkrísunni gefi til kynna að fólk sé ekki að hugsa raunhæft um aðstæðurnar sem standa frammi fyrir mannkyninu. Þó það séu líkur á því að til lengri tíma litið geti tækni eins og loftslagsverkfræði komið í veg fyrir endalok jarðarinnar bendir hann á að það sé hægt að æfa viðurkenningu og sátt. Það felur í sér að skilja vistkrísuna á dýpra stigi og bendir Guthrie á að hún hafi ekki breytt

²¹² Bingman, „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety,“ 668.

²¹³ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 7.

²¹⁴ Tillich, *The Courage To Be*. 71.

²¹⁵ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 210.

grundvallarstaðreyndum mannglegrar tilveru. Hann gerir það með því að benda á að hvort sem vistkrísan endi á versta veg eða ekki, sé öllum ætlað að deyja.²¹⁶ Hann segir að fólk sem finni fyrir umhverfiskvíða hugsji stundum um vistkrísuna sem dauðadóm, en Guthrie bendir á að svo sé ekki. Það er vegna þess að það sé staðreynd að manneskjan muni ekki endast að eilífu. Hann segir það ljóst að á einhverjum tímapunkti, eftir nokkra milljarða ára hefði sólin gleypst jörðina og með henni drauma fólks um táknrænan dauðleika. Hann bendir á að endalok fólks á einstaklingsbundinn og sameiginlegan hátt hafi alltaf verið óumflýjanleg. Hann tekur þó fram það sé án efa vera sársaukafullt að sætta sig við hrun á næstunni. „Dauði ég óttast eigi“, er nafn eins kafla bókar Sigfinns *Í nærveru: nokkrir sálgaesluþættir* og dregur nafn sitt af andlátssálmi Hallgríms Péturssonar.²¹⁷ Þrátt fyrir að hann skrifi ekki í samhengi umhverfiskvíða eða vistkrísu má finna þar innihald sem felur í sér svipaðar þælingar og frá Guthrie. Sigfinnur segir óttann vera bandamann lífsins og hvetur sálgæta til þess að hugsa með sér hvernig sé best að fara í slíkan ótta. Hvort maður leyfi honum að hamla sér og lama, draga úr manni máttinn til þess að lifa eða hvort hann efli mann til þess að njóta hveurrar stundar. Hann vísar þar til Tillich og kenningar hans um kvíða sem hér hefur þegar verið fjallað um. Hann segir Tillich telja marga mæta kvíða dauðans hálfdauðir með því að bæla niður tilfinningarnar.²¹⁸ Hann leggur til umbreytingu þar sem óttaleysið og trúin ein getur komið manni til leiðar. Hann segir marga hafa slíka afstöðu en telur hann að megi finna hjá mörgum en að hægt sé að efla hana og styrkja hjá enn fleirum.²¹⁹ Sigfinnur dregur því fram sálm Hallgríms um blómstrið eina og segir það vera hugleiðingu um dauðann. Hann segir að þegar leitast er huggunar geti umbreyting átt sér stað þar sem óttaleysið leysir óttann af hólmi og trúin geti komið til leiðar. Hann segir marga hafa þessa afstöðu en að hana sé hægt að efla og styrkja hjá fleirum. Hann segir það vera bæði stuðning fyrir þá sem deyja og þá sem missa.²²⁰

Guthrie telur að með því að samþykkja dauðann geti lífssýn fólks og viðhorf þeirra á það hvernig heimurinn virkar og hvernig framtíðin muni vera breyst. Hann tekur fram að það sé auðveldara fyrir manneskjur að líta undan óttanum við vistkrísunni til dæmis

²¹⁶ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 215.

²¹⁷ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru : nokkrir sálgaesluþættir*, 32.

²¹⁸ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálgaesluþættir*, 35.

²¹⁹ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálgaesluþættir*, 39.

²²⁰ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálgaesluþættir*, 38–39.

með því að leita að truflunum eða með því að leita skjóls í afneitun dauðans.²²¹ Fyrir en síðar telur Guthrie þó að það muni mistakast. Hann segir það vera afgerandi hlutverk sálfræðilegra innviða að veita félagslegan stuðning sem sé nauðsynlegur fyrir sorgina sem fylgir ástandinu og telur að það muni leiða til umbreytandi verka.²²²

Ég álykta að með því að takast á við tilvistarlegan kvíða vistkrísunnar geti umbreytingin valdið því að í stað hamlandi ástands kvíðans geti hann orðið hagnýtur. Í ljósi þess að Pihkala sjái möguleika umhverfiskvíða að breytast úr lamandi ástandi í hagnýtt þar sem ekki sé um sjúklegt ástand að ræða. Hagnýti umhverfiskvíðin getur þá leitt til góðra ákvarðana og leit af þekkingu á tímum vistkrísunnar líkt og Pihkala og Kurth gera ráð fyrir.²²³ Ég álykta að umbreytandi verk sem geta orðið þegar fólk tekst á við umhverfiskvíða geti ég því að geti leitt til aðgerða fyrir jörðina. Þar með geti samhengislega viðeigandi markmið sálsgæslunnar um að tengja saman mennina og jörðina leitt til umbreytandi verka sem stuðla að velferð allra jarðarbúa.

5.2 Sálsgæsla og áföll

Eins og fram kom í kaflanum um umhverfiskvíða og áfallafræði má greina mörg viðbrögð sem birtist hjá fólki í tengslum við vistkrísuna sem viðbrögð við áföllum. Afneitunin og það hve lítið er oft gert í málefnum vistkrísunnar bendir til þess að fólk sé að forðast það að horfast í augu við raunveruleikann. Í kaflanum um áföll og umhverfiskvíða voru kynntur hagnýti guðfræðingurinn McCarroll sem sér tengsl á milli áfallakenninga og loftslagskreppunnar. Hún telur að vegna þeirra óbeinu tilvistarlegu, guðfræðilegu og andlegu vídda sem felast í raunveruleika áfalla og loftslagskreppu megi finna mikilvægt tækifæri fyrir hagnýta guðfræði og guðfræði vígðra þjóna (e. *pastoral theology*) til þess að taka þátt í, læra af og leggja sitt af mörkum í þverfaglegu samtali.²²⁴ Af þeim ástæðum verður dregin hér fram sálsgæslufræði í ljósi áfalla. Hér verður notast við tvo fræðimenn sem skrifa ekki í samhengi vistkrísunnar en það má túlka

²²¹ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 214.

²²² Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 216.

²²³ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ 6.

²²⁴ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 1.

rannsóknir þeirra í ljósi kaflans um umhverfiskvíða og áfallafræði í ljósi þess að viðbrögð við vistkrísunni hafi tengsl við áfallakenningar.

Karen A. McClintock fyrrum sálfræðiprófessor við Univeristy of South Oregon í Bandaríkjum hefur skrifað sex bækur um presta og safnaðarsálgæslu (e. *congregation care*). Ein þeirra bóka er *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*.²²⁵ McClintock gerir grein fyrir því að prestar séu líklegir til þess að vera fengnir til þess að svara samfélagsáföllum. Samkvæmt henni kallar það á að prestar læri áfallamiðaðaða sálgæslu svo þeir geti svarað á viðeigandi hátt þegar lífið verður óyfirstíganlegt fyrir fólkið í söfnuðinum.²²⁶ McClintock skrifar í sérstaklega í samhengi presta (e. *clergy*), ástæða orðanotkunar hennar kann að vera hennar samhengi en hér verður áfram stuðst við hugtakið sálgætir. Hinn fræðimaðurinn er Jennifer Baldwin sem þegar hefur verið kynnt. Hún bendir á að það sé mikilvægt fyrir sálgæta (og aðra í hjálparstéttum) að hafa þekkingu á breytileika áfallaviðbragða og bjargráða (e. *survival strategies*). Hún telur það vera nauðsynlegt til þess að sálgætar geti veitt góðan stuðning sem endurbloðskri ekki áföllum.²²⁷

Baldwin leggur áherslu á að ekki sé litið á þau sem upplifa áföll og úrvinnslu áfalla sem „sundruð“ eða „útrýmdar sálir“. Hún talar um áföll sem sár (e. *injury*) sem séu ekki endanleg eða lamandi (þó sum séu það) og að von sé á bata. Hún segir slíkar lýsingar á þeim sem hafa upplifað áföll séu að sjúkdómssgera einkennin og vanrækja eðlislæga seiglu manneskjunnar.²²⁸ McClintock segir afneitun og skömm vera dæmi um áfallamiðuð bjargráð samkvæmt McClintock. Hún segir að afneitun verndi fólk þegar sannleikurinn sé of sársaukafullur til þess að hægt sé að horfast í augu við hann. Afneitun haldi í skefjum hræðilegum tilfinningum og geti hjálpað við að áfallaupplýsingar séu teknar hægt inn. Hún segir reiði, sektarkennd og gremju vera tilfinningar sem geta verið notaðar til afneitunar sem verndandi þáttur gegn sannleikanum. Samkvæmt McClintock nota allir afneitun til að lifa af og hún komi manni gjarnan fram úr rúminu. Hún telur að án afneitunar værum við alltaf að átta

²²⁵ Karen McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. (Minneapolis: Fortress Press,) 2022. 1.

²²⁶ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. 1.

²²⁷ Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 23.

²²⁸ Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 27.

okkur á hættunum sem eru í kringum okkur. Þegar afneitun stafar af áföllum gangi þessi verndandi afneitun úr skorðum og breytist í andhverfu sína. McClintock segir að ótti við endurtekin áföll verði ekki lengur metinn rökrétt í ljósi útreiknaðrar áhættu og staðreynda, heldur sé manneskjan á valdi óttans. Þannig telur hún að þau sem hafi upplifað áföll verði viðkvæm fyrir slíkum þáttum.²²⁹

Baldwin segir fyrsta skrefið í að jafna sig eftir áfallaupplifun og viðbrögðum eftir áfall sé að auðkenna og nefna áfall sem áfall. Hún segir að það að sjá, nefna og leitast við að skilja skaðann sem einstaklingur upplifir krefjist gríðarlegs hugrekkis. Atburðir kreppu hafa áhrif á einstaklinga og samfélög á margvíslegan hátt. Þegar áföllum er ekki hleypt út er segir hún þau verða líklegri til þess að verða manni ofviða. Hún telur að þörf sé á úrræðum til þess að takast á við áföll. Hún bendir á hættuna við það þegar ekki sé óhætt að orða áföll og þjáningu sem maður verður fyrir sem verður til þess að maður þurfi að leyna því og þykjast eins og allt sé í lagi. Slík afneitun segir hún vera reynslu af sárum áfalla.²³⁰ Ef litið er á þetta í ljósi umhverfiskvíða má benda á mikilvægi þess að hægt sé að tala um vistkrísuna. Sú afneitun sem virðist vera í líði í samfélaginu ef við lítum á vistkrísuna sem samfélagsáfall kallar á að opnaður sé vettvangur til þess að ræða það áfall sem sé í gangi. Þegar það er ekki gert er hætta á að fólk einangrist enn frekar og það getur leitt til þess að áfallið verði fólki ofviða. McClintock telur sálsgæta vera í einstakri stöðu til þess að hjálpa fólki að losna frá einangrun til tengsla og valdeflast eftir að sálsgæsluþegar hafi upplifað áföll.²³¹

McClintock heldur því fram að áföll hafi áhrif á trú fólks.²³² Hún segir að undir venjulegum kringumstæðum sé trú á Guð eða æðri mátt góður og verndandi. Þau sem upplifa áföll geti misst trúarkerfi sitt. Áföll fái fólk til þess að hugsa um erfiðu spurningarnar í lífinu og að sumir trúa því að Guð hafi ekki staðið við loford sín þegar þau upplifa áföll. McClintock segir að í áfallamiðaðri sálsgæslu sé borið kennsl á slíkar spurningar sem andlega leit sem kemur út frá djúpum sárum.²³³ Doehring bendir á að andlegar iðkanir séu úrræði fyrir þau sem upplifa áföll. Slíkar iðkanir geta unnið gegn þeirri lífstakmarkandi gildi, viðhorf og andlegar iðkanir sem áföll geta hafa valdið eða

²²⁹ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. 141.

²³⁰ Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 39.

²³¹ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*, 154.

²³² McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. 143.

²³³ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. 142.

styrkt. Hún segir að þeir sem upplifi áfallatengda trúarlega baráttu noti neikvæða trúarleg bjargráð. Þau geta til að mynda falið í sér að trúa á og upplifa Guð eða eitthvað annað yfirnáttúrulegt sem refsar eða yfirgefur mann. Doehring segir þau sem upplifi áföll geti efast um kærleika Guðs eða mannkyns og verið aftengd trúarlegu samfélagi sínu. Hún segir að áframhaldandi andleg barátta og neikvæð bjargráð séu tengd aukinni sálrænni og andlegri vanlíðan. Hún telur að í sálgæslu sem byggist á samkennd geti þeir sem hafa upplifað áföll varðveitt lífgefandi iðkanir og trú sem tengir þau við Guð, góðmennsku og stuðningskerfi.²³⁴

Pihkala bendir á að tilvistardýptin (e. *Existential depth*) í vistkrísunni geti verið truflandi fyrir sálgæta.²³⁵ Í ljósi þess velti ég því fyrir mér hvernig sálgætar geti staðist erfiðar spurningar og tilfinningar tengdum vistkrísunni. McClintock telur að sálgætir þurfi að standast freistinguna að reyna að svara tilvistarlegum spurningum undir þeim kringumstæðum þar sem þær eru bornar upp. Hún segir að það að reyna að svara tilvistarlegum spurningum fólks í áfalli geti verið óþægilegt hvort tveggja fyrir sálgæti og sálgæsluþega. Hún bendir á að ein ástæða þess að sálgætar freistist til að byrja að svara tilvistarlegum spurningum í stað þess að þola þjáninguna í návist sálgæsluþegans sé að það sé venjulega hlutverk guðfræðinga að túlka orð Guðs og þýða þau á samhengi. McClintock telur að það vera verkefni þess sem hefur upplifað áföll að finna eigin svör við tilvistarlegum spurningum. McClintock bendir á að sálgætir hafi ekki svör við tilvistarlegum spurningum hjá öðrum en sjálfum sér. Hún telur að sálgætirinn eigi að gera grein fyrir því að hann svari ekki tilvistarspurningum annarra en staðfesta að hann sé nálægur í núverandi ástandi sálgæsluþegans og sameinast þeim í leitinni að merkingu.²³⁶

Raunin er sú að erfiðar tilvistarspurningar ögra sálgætum sem getur leitt til þess að sálgætar þurfi sjálfir að horfast í augu við eigin áföll og þjáningu heimsins. McClintock bendir á að sálgætum geti liðið eins og þeir séu jafn týndir og hjálparvana og sálgæsluþeginn. Hún telur að margir sálgætar reyni að forðast að sitja í angist áfalla og gripið í að bjóða upp á ritningarvers eða bæn, en að það sé ekki hjálplegt. McClintock ályktar að hjá sálgæti geti vaknað spurningar á borð við þessar: „,Hvað ef þetta

²³⁴ Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, 133.

²³⁵ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 5.

²³⁶ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*, 143.

mannlega ferðalag með einhverjum í djúpum sársauka sviptir afneitun okkar? Hvað ef það tengist okkar eigin áfalli?“ Hvað ef trú okkar kemst í uppnám?“²³⁷ Hún veltir því svo fyrir sér hvort það sé áhættunnar virði. McClintock trúir því að svo sé. að elska aðra á gleðistundum eða í þeirra dýpstu sorg er kjarninn í köllun presta og djákna. Hún telur að þrátt fyrir að það taki okkur niður í gegnum djúpa dali geti sálsgætar komið út með meiri frið, samúð og visku.²³⁸

Ég sé líkur með því sem McClintock segir um köllun sálsgætis og ákall kristinna í túlkun Sigfinns, Hann segir þjáningu mannsins vera ákall kristinna til þess að vera öðrum það sem Kristur er okkur. Hann vísar til sálms fjórða vers Sigurbjarnar Einarssonar:²³⁹

Að létta bróður böf

og bæta raunir hans.

að seðja, gleðja og græða mein

sé gleði kristins manns.²⁴⁰

Sigfinnur segir að þjáning annarra sé köllun til kristinna manna (þar með sálsgæta í okkar samhengi) um að vinna verk Guðs. Hann segir að Kristur gefi kraftinn til allra góðra hluta. Hann segir að um leið og sálsgætar séu hluttakendur í þjáningu Kristis séu þeir krossberar með honum. Hann segir það sömuleiðis eiga við gagnvart eigin raunum. „Við líðum með Kristi“ segir Sigfinnur og hann telur að vegna nálægðar Krist sé hægt að megna það sem annars væri ofraun okkar og annarra.²⁴¹

Á tímum vistkrísunnar eru áfallaviðbrögð áberandi. Það kallar á að sálsgætar séu meðvitaðir um áfallaviðbrögð. Tilvistarspurningar sem tengjast vistkrísunni geta verið ögrandi en sálsgæsluþeginn þarf sjálfur að finna svör við eigin spurningum. Þá er hlutverk sálsgætisins að vera til staðar, að vera með sálsgæsluþeganum í þjáningunni. Þrátt fyrir að það sé erfið staða að vera í er það köllun kristinna manna, Kristur veitir

²³⁷ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*, 143.

²³⁸ McClintock, *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*, 143.

²³⁹ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálsgæsluþættir*, 23.

²⁴⁰ Sigurbjörn Einarsson, Þú, Drottinn, átt það allt (Sálmur 568.) *Sálmabók íslensku kirkjunnar*, (Reykjavík: Skálholtsútgáfan, 2022.)

²⁴¹ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálsgæsluþættir*, 23.

styrk til þess að sitja í þjáningu áfalla. Þannig geti fólk öðlast svör við eigin tilvistarspurningum og fundið merkingu í lífinu.

5.3 Sálgæsla og sorg

Á tímum vistkrísu eru jöklar að bráðna, dýr að deyja út, fólk að missa heimili sín eða jafnvel fjölskyldu sína vegna veðuratburða. McCarroll telur að útdauði dýrategunda af völdum eyðileggingar búsvæða, loftslagshamfara ásamt hægum dauða á mannlegri þekkingarfræði séu dæmi óafturkræfan missi sem fólk syrgir. Hún heldur því fram að þörf sé á árangursríkri forystu sem feli í sér viðurkenningu á dauða vegna vistkrísunnar.²⁴² Hún heldur því fram að þörf sé á árangursríkri forystu sem feli í sér viðurkenningu á dauða vegna vistkrísunnar. Hún ráðleggur andlegum, trúarlegum og fræðilegum leiðtogum að búa sig undir það með því að fara í gegnum eigin viðurkenningu á sorginni til þess að fylgja öðrum í gegnum þessa sorg. Árangursrík forysta segir hún fela í sér viðurkenningu á dauða frá vistkrísunni. Hún telur að það að viðurkenna sorg sé fyrsta skrefið til þess að virkja aðgerðir fyrir loftslagsréttlæti og að það búi til sameiginlegt tækifæri til þess að vinna úr sársauka vegna missis. Það telur McCarroll að geti nært tilfinningu fólks um tengsl, þakklæti og ást til náttúrunnar sem opnar rými og orku fyrir aðgerðir í átt að loftslagsréttlæti.²⁴³ Samkvæmt minni túlkun sammælist þetta því sem Pihkala hefur greint frá varðandii að einmannaleiki vegna umhverfissorgar komi til vegna þess að hún sé ekki viðurkennd.²⁴⁴ Guthrie segir að frá frá sjónarhóli sérfræðinga í áföllum (e. *bereavement experts*) þjóni umhverfiskvíði mikilvægu hlutverki að hvetja fólk til að byrja að syrgja. Samkvæmt honum sjá slíkir sérfræðingar upplifun sorgar vera ferli í að laga sig að og skapa merkingu í missi en ekki aðeins sem sársaukafullar tilfinningar eins og kvíða, vonleysi, sektarkennd og örvæntingu til að bregðast við fortíðarmissi eða væntanlegum missi. Þegar fólk geti unnið úr sorgartilfinningum og tekst á við samþættan missi inn í heildstætt merkingarkerfi sé líklegra að það nái sér eftir sorgina og upplifi þroska sem skilji eftir

²⁴² McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 5.

²⁴³ McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 5–6.

²⁴⁴ Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ 1–2.

sig andlega seiglu.²⁴⁵ Guthrie segir sorg verða réttindalaus þegar hún er ekki samþykkt félagslega. Hann segir það koma í veg fyrir að syrgjendur fái þann félagslega stuðning sem þeir þurfi til að vinna úr og skynja missi og að það leiðir af sér firringartilfinningu sem eykur sorgarbyrgðina enn frekar. Hann telur þá firringu sem þessir syrgjendur upplifi sé ástæðan fyrir því að réttindalaus sorg sé mun líklegri en önnur sorg til þess að þróast yfir í flókna sorg sem sé sálræn röskum þar sem fráfall hefur í för með sér missi á samheldni, tilgangi og von í lífinu. Hann telur því að mikilvægt sé að vistræn sorg verði ekki áfram réttindalaus.²⁴⁶ Út frá þessu má draga þá ályktun að tilefni sé fyrir sálgæslu að viðurkenna vistsorg, veita huggun og styrk. Sigfinnur bendir á að nálægð dauðans skeki rætur tilverunnar. Þegar hann veltir því fyrir sér hvar fólk leiti skjóls í sorginni bendir hann á að það sé misjafnt eftir einstaklingum og fari eftir þeirra lífssýn og og viðhorfum. Hann segir að allir menn eigi það þó sameiginlegt að hafa þörf fyrir hlýju og nærveru. Hann segir að þrátt fyrir svarleysi gagnvart sorginni sé návistin alltaf möguleiki fyrir sálgæta að mæta einstaklingum með.²⁴⁷ Sigfinnur varar við ótímabærum huggunarorðum því það bendi til þess að sálgætirinn sé sjálfhverfur, vorkunnsamur og óbilgjarn gagnvart Guði og öðrum manneskjum. Hann leggur til að sálgæsluþegi fái tækifæri til þess að tala hreint út um það sem hrjáir það. Hann telur að þegar sálgæsluþegi hefur fengið að segja sitt ótruflaður sé hann fúsari til þess að heyra fagnaðarerindið, að Guð heyri, skilji og láti sig varða þjáninguna.²⁴⁸

Í kenningum Pihkala birtast þrjú stef sem álykta að sálgæsla geti mætt. Í kvíða er möguleiki sálgætis að vera til staðar, leyfa sálgætinum að finna svör við eigin tilvistarspurningum. Það getur leitt til þess að hann finni nýjar merkingarbærar leiðir, sem geta verið ávinningur fyrir samfélagið í heild. Að horfast í augu við vistkrísuna og nefna hana sem áfall getur sömuleiðis hjálpað sálgæsluþegum að takast á við eigin ótta og kvíða. Einstaklingar þurfa að fá rými til þess að tjá ótta sinn, fá hann viðurkenndan. Í sálgæslufræði er gert grein fyrir því að það að sitja í þjáningunni sé erfiður hlutur að gera, en köllun kristins manns. Fólk þarf að fá rými til þess að finna svör við eigin tilvistarspurningum. Sálgætur getur leitað styrks í trúnni og hann þarf að takast á við

²⁴⁵ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 214.

²⁴⁶ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 221.

²⁴⁷ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálgæsluþettir*, 57.

²⁴⁸ Sigfinnur Þorleifsson, *Í nærveru: Nokkrir sálgæsluþettir*, 16–17.

eigin kvíða. Dauðinn er ekki nýtilkominn vegna vistkrísunnar þó hann geti virst nær en áður. Þá tel ég að velta megi fyrir sér hvernig fólk vilji lifa? Til þess að komast að því hvernig fólk vill lifa benda rannsóknir til þess að á tímum vistkrísu þurfi fólk rými og viðurkenningu á sorginni sem henni fylgir. Hlutverk sálgæslu hefur lengi snúist að því að mæta dauðanum og ég tel að dauði vegna vistkrísunnar eigi einnig að vera eitthvað sem sálgætir mætir með nærveru sinni. Með viðurkenningu og úrvinnslu sorgarinnar geta einstaklingar öðlast seiglu og hafið leit af merkingu á tímum þjáningar.

6. Niðurstöður

Í þessum lokakafla ritgerðarinnar verður leitast eftir því að svara rannsóknarspurningunni: Hvernig geta kenningar Panu Pihkala um umhverfiskvíða verið framlag til sálægslufræði? Niðurstöðunum má skipta upp í þrjá þætti og verður þessum kafla skipt upp eftir þeim. Þættirnir þrír eru stuðningur, viðurkenning og tengsl. Í síðasta kaflanum mun ég svo setja fram lokaorð og hugleiðingar mínar um rannsóknina.

6.1 Stuðningur

Hér hefur verið bent á að umhverfiskvíði sé sjaldnast sjúklegur en einstaklingar finna fyrir ótta og óvissu í þessum aðstæðum.²⁴⁹ Þegar til lengri tíma er litið má áætla að umhverfiskvíði verði vaxandi vandamál í ljósi þess að ungmenni séu líklegri en fullorðnir til þess að upplifa hann. Að framangreindu er ljóst að eitthvað þarf að gera til þess að mæta einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða. Ég tel að tækifæri megi finna í sálægslunni þar sem að einstaklingar eru leiddir á fund um tengsl sín við umhverfið, ótta sinn við dauðann og áföll sín vegna ástandsins. Þegar á allt er litið er umhverfiskvíði flókið fyrirbæri sem getur bæði hamlað og styrkt fólk.²⁵⁰ Hægt er að fallast á að þörf er á stuðningi fyrir sálgæta til þess að skilja flækjustig umhverfiskvíða ekki síst til þess að koma í veg fyrir að honum sé veitt ofmeðferð eða að honum sé afneitað. Auk þess hefur verið bent á að sálgætar geta sjálfir upplifað umhverfiskvíða því tel ég mikilvægt að þeir fái stuðning til þess að takast á við hann. Greint hefur verið frá því að bænaaðferðir geti hjálpað sálgætum á tímum kvíða og að þeir þurfi að gagnrýna og meta eigin viðhorf og gildi sem þeir gera sér sjálfir jafnvel ekki grein fyrir. Ég tel að í kjölfar slíkrar sjálfsvinnu hafi sálgætir tækifæri til þess að styðja aðra í leit sinni af merkingu og tilgangi í lífi sem litast af vistkrísu. Fólk þarf stuðning til þess að horfast í augu við þær þjáningar sem vistkrísan veldur og til þess að takast á við tilvistarsurningar sínar. Í stuttu máli myndi ég segja að stuðningur á tímum vistkrísu sé þríþættur. Í fyrsta lagi stuðningur fyrir sálgæta að takast á við eigin kvíða, í öðru lagi stuðningur við sálgæti að þekkja hinar ýmsu víddir umhverfiskvíða og í þriðja lagi stuðningur við þau sem upplifa umhverfiskvíða.

²⁴⁹ Pihkala, „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety,“ 2.

²⁵⁰ Kurth og Pihkala, „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters,“ 1.

6.2 Viðurkenning

Baldwin lagði til að fyrsta skrefið í áfalli sé að nefna áfallið.²⁵¹ Það er hægt að fallast á að tími sé kominn til þess að vistkrísan sé viðurkennd sem það áfall sem hún er. Ég tel sálsgæta sömuleiðis þurfa að horfast í augu við og viðurkenna alvarleika umhverfiskvíða til þess að þau sem upplifi umhverfiskvíða hafi greiðan stað til þess að leita á. Sumir reyna að afneita vistkrísunni og dauðanum en hér hefur verið bent á að slíkt sé dæmi um varnarhætti sem fresta aðeins óttanum.²⁵² Það er erfitt að horfast í augu við ástandið eins og það er og þá framtíðarsýn sem ástandið veldur. Þegar öllu er á botninn hvolft hefur það þó ekki breytt grundvallar staðreyndum lífsins, öllum er ætlað að deyja.²⁵³ Þá tel ég að í sálgæslu sé tækifæri fyrir sálgæsluþega að velta því fyrir sér hvernig þeir vilji lifa. Með guðfræðilegri ígrundun í sálgæslu tel ég að fólk geti fundið lífgefandi viðhorf og gildi til þess að lifa á tímum vistkrísu. Þá má benda á að það getur leitt til þess að fólk leiti lausna og upplýsinga um það hvernig hægt sé að bæta ástandið. Ég álykta að þá sé kvíðinn orðinn hagnýtur. Vistkrísan er ekki á leiðinni neitt og því er mikilvægt að fólk læri að lifa í þeim raunveruleika. Viðurkenning á tilfinningum tengdum vistkrísunni er einnig mikilvægur þráður hér. Bent hefur verið á að ungmenni hafi þörf á að hlustað sé á þau og tilfinningar þeirra teknar gildar. Þetta á sérstaklega við um umhverfissorg sem getur orðið flókin sé hún ekki viðurkennd.²⁵⁴ Það hefur verið bent á að viðurkenning á tilfinningum tengdum vistkrísunni ein og umhverfissorg geti leitt til þess að fólk geti raunverulega byrjað að syrgja.²⁵⁵ Það getur leitt til þess að fólk geti hafið leit sína af merkingu og tilgangi í þjáningunni.

6.3 Tengsl

Sigfinnur líkti sálgæslunni við að byggja brú á milli manna og Guðs.²⁵⁶ Ég tel það ekki síður eiga við um restina af sköpuninni. Því stuðnings má benda á kenninguna

²⁵¹ Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. 39.

²⁵² McCarroll, „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology,“ 4–5.

²⁵³ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 215.

²⁵⁴ Pihkala, „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal,“ 2.

²⁵⁵ Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety,“ 216.

²⁵⁶ Sigfinnur Þorleifsson. *Í nærveru : nokkrir sálgæsluþættir*. 10–11.

sem Johannessen byggði meginlega rannsókn sína á. Þar sem kallað er eftir því að styrkt séu tengsl manna við umhverfið.²⁵⁷ Einnig hefur verið kallað eftir því að markmið sálgæslunnar snúist að sömuleiðis að raunveruleika barna á tímum vistkrísu. Þar sem greint var frá því að fyrir börnin sé mikilvægt að allir eigi búsetu í heimili Guðs, menn, dýr, vatn, loft og land.²⁵⁸ Samhengislega þýðingarmikið markmið í sálgæslu á tímum vistkrísu álykta ég því vera að tengja manninn við stærra samhengi sitt sem í dag litast af vistkrísu. Þá tel ég að hægt sé að nota aðgerðar-ígrundunar-aðgerðar aðferðina sem Doehring gerir grein vegna þess að hún gerir ráð fyrir stærra samhengi mannsins. Ég álykta að með því að styðjast við álíka aðferð á tímum vistkrísu sé hægt að hvetja fólk til þess að taka til aðgerða. Sálgæslan snýst þó alltaf um að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur, með virðingu, samkennd og hlutstun. Þær aðferðir sem hér hafa verið dregnar fram gera ekki ráð fyrir einu fyrir alla. Eins og kenningar Pihkala leiddu í ljós birtist umhverfiskvíði á ólíkan hátt hjá einstaklingum.²⁵⁹ Ég álykta að tengsl manna við umhverfið sitt sé þó í flestum tilfellum eitthvað sem einstaklingi til velferðar líkt og samfélaginu í heild.. Með því að hjálpa sálgæsluþegum að takast á við kvíða sinn, ótta, sorg og skömm tel ég að tengsl manna við umhverfi sitt styrkist. Ég tel að það geti til að mynda verið hvetjandi fyrir einstaklinga að taka þátt í aðgerðum fyrir umhverfið, en eins og fram hefur komið getur það einnig dregið úr styrk ungmenna vegna þess að þau upplifa að ekki nægilega margir geri slíkt hið sama.²⁶⁰ Þá álykta ég að mikilvægt sé fyrir sálgæti að halda þráttarhugsun opinni þar sem að aðgerðir einstaklinga eru metnar á sama tíma og lögð sé áhersla á samfélagsleg og pólitískt viðfangsefni vistkrísunnar. Með það að markmiði að styrkja tengsl manna við restina af sköpuninni tel ég geta leitt til meira réttlætis, bættri heilsu jarðar og stuðningi fyrir þau sem upplifa umhverfiskvíða.

6.4 Lokaorð

Ritgerð þessi hefur veitt mér mikla innsýn í það hvernig hægt sé að mæta einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða. Ég álykta að sálgæsla sé kjörinn staður fyrir

²⁵⁷ Johannessen, „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students,“ 4.

²⁵⁸ Mercer, „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective.“ 11.

²⁵⁹ Pihkala. „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 2.

²⁶⁰ Pihkala, „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions,“ 7.

þau sem upplifa umhverfiskvíða að fara á fund tilfinninga sinna og finna merkingu og tilgang á tímum vistkrísu.. Ég tel að í ljósi þess að umhverfiskvíði sé vaxandi vandamál sé þörf sé fyrir sálsgæta að fá fræðslu um umhverfiskvíða og hvernig sé best að mæta honum og stuðning til þess að takast á við ástandið. Það er mín von að þetta verði öðrum til innblásturs til þess að einstaklingum sem upplifa umhverfiskvíða sé mætt með viðeigandi hætti. Það er mín trú að með stuðningi og viðurkenningu á ástandinu geti þau sem upplifa umhverfiskvíða komist í tengsl við menn og jörðina sem leiði til blessunar í sköpun Guðs.

Heimildaskrá

- American Psychological Association. „Pastoral counseling“, sótt 12. apríl 2024 af <https://dictionary.apa.org/pastoral-counseling>
- Bingaman, Kirk A. „A Pastoral Theological Approach to the New Anxiety.“ *Pastoral Psychology* 59, nr. 6 (2010): 659–670. <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0269-8>
- Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. Eugene, Oregon: Cascade Books, 2018.
- Brophy, Hailie, Joanne Olson og Pauline Paul. „Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review.“ *International journal of mental health nursing* 32, nr. 3 (2023): 633–661. <https://doi.org/10.1111/inm.13099>
- Doehring, Carrie. *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*. Louisville, KY: Westminster/John Knox Press, 2015.
- Frankl, Viktor E.. *The Feeling of Meaninglessness a Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. ritstýrt af Alexander Batthyany og Andrew Tallon, Milwaukee: Marquette University Press, 2010.
- Gallup. „Ríflega helmingur finnur lítið fyrir umhverfiskvíða.“ 7.febrúar 2020. <https://www.gallup.is/frettir/thjodarpuls-gallup-umhverfiskvidi/>
- Gallup. „Þjóðarpúls Gallup- Umhverfiskvíði.“ 28.febrúar 2023. <https://www.gallup.is/frettir/thjodarpuls-gallup-umhverfiskvidi/>
- Guthrie, Devin. „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety.“ *Perspectives on psychological science* 18, no. 1 (2023): 210–223. <https://doi.org/10.1177/17456916221093613>
- Halldór Björnsson. „Er loftslag á jörðinni að breytast og af hverju?“ *Vísindavefurinn*, 5. febrúar 2010. <http://visindavefur.is/svar.php?id=13219>.
- Hickman, Caroline, Elizabeth Marks, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, og Lise van Susteren. „Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs about Government Responses to Climate Change: A Global Survey.“ *The Lancet. Planetary health* 5, nr. 12 (2021): 863–873. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3)
- Intergovernmental Panel on Climate Change. „Climate Change 2023 Synthesis Report: Summary for Policymakers.“ sótt 13.janúar af <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>
- Johannessen, Christine Tind. „Belonging to the World through Body, Trust, and Trinity: Climate Change and Pastoral Care with University Students.“ *Religions (Basel, Switzerland)* 13, no. 6 (2022): 527. <https://doi.org/10.3390/rel13060527>

- Kurth, Charlie og Panu Pihkala. „Eco-Anxiety: What It Is and Why It Matters.“ *Frontiers in psychology*, 13 (2022): 981814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>
- Landvernd. „Hvað er loftslagskvíði?- Allt sem þú þarft að vita og góð ráð.“ sótt 25. janúar 2024 af <https://landvernd.is/umhverfisfrettafolk-loftslagskvidi/>
Lög nr. 77/2021.
- Lárus Helgason. *Kvíði : leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur*. Hafnarfjörður: Actavis, 2005.
- Lewis, Janet L, Elizabeth Haase og Alexander Trope. „Climate Dialectics in Psychotherapy: Holding Open the Space between Abyss and Advance.“ *Psychodynamic Psychiatry* 48, no. 3 (09, 2020): 271. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.3.271>.
- Markús Þ. Þórhallsson. „Umhverfiskvíði virðist lítið hrjá Íslendinga.“ *RÚV*. 28. febrúar 2023. <https://www.ruv.is/frettir/innlent/2023-02-28-umhverfiskvidi-virdist-litid-hrja-islendinga>
- McCaroll, Pamela R. „Embodying Theology: Trauma Theory, Climate Change, Pastoral and Practical Theology.“ *Religions (Basel, Switzerland)* 13, no. 4 (2022): 294. <https://doi.org/10.3390/rel13040294>
- McClintock, Karen. *Trauma-Informed Pastoral Care: How to Respond When Things Fall Apart*. Minneapolis: Fortress Press, 2022.
- Mercer, Joyce Ann. „Children and Climate Anxiety: An Ecofeminist Practical Theological Perspective.“ *Religions (Basel, Switzerland)* 13, no. 4 (2022): 302. <https://doi.org/10.3390/rel13040302>
- Mbl.is. „Innflytjendur 18,4% af heildarmannfjölda.“ *Mbl.is*. 23. Október 2023. https://www.mbl.is/frettir/innlent/2023/10/23/innflytjendur_18_4_prosent_af_heild_armannfjolda/
- Moe-Lobeda, Cynthia. „Paradox Explored: Climate Shame, Moral Agency, the Church, and the Birds.“ *Dialog: a journal of theology* 62, nr. 3 (2023): 244–252. <https://doi.org/10.1111/dial.12818>
- Ojala, Maria. „ECO-ANXIETY.“ *RSA Journal* 164, no. 4 (5576) (2018): 10–15. <https://www.jstor.org/stable/26798430>.
- Ordabokin.is. „Loftslagskvíði.“ sótt 1. febrúar 2024 af <https://ordabokin.is/ord/loftslagskvidi/>
- Pattison, Stephen. *Pastoral Care and Liberation Theology*. Cambridge, Eng. ; Cambridge University Press, 1994.

- Pihkala, Panu. „The Pastoral Challenge of the Environmental Crisis: Environmental Anxiety and Lutheran Eco-Reformation.“ *Dialog : a journal of theology* 55, no. 2 (2016): 131–140. <https://doi.org/10.1111/dial.12239>
- Pihkala, Panu. „Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety.“ *Sustainability* (Basel, Sviss), 12, nr. 19 (2020): 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, Panu. „Eco-Anxiety and Pastoral Care: Theoretical Considerations and Practical Suggestions.“ *Religions* (Basel, Sviss) 13, nr. 3 (2022): 192. <https://doi.org/10.3390/rel13030192>
- Pihkala, Panu. „The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal.“ *Sustainability* (Basel, Sviss) 14, nr. 24 (2022): 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
- Reykjavíkurlífsskólinn, „Störf sérþjónustupresta og djákna í Reykjavíkurlífsskólum“, sótt 13. Apríl af https://www2.eystra.is/prof_serthonusta.html
- Sangervo, Julia, Kirsti M. Jylhä og Panu Pihkala. „Climate Anxiety: Conceptual Considerations, and Connections with Climate Hope and Action.“ *Global environmental change*, 76 (2022): 102569. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>
- Scheib, Karen D., og Thomas G. Long. *Pastoral Care : Telling the Stories of Our Lives*. Nashville: Abingdon Press, 2016.
- Sigfinnur Þorleifsson. *Í nærveru : nokkrir sálægsluþættir*. Reykjavík: Skálholtsútgáfan, 2001.
- Sólveig Anna Bóasdóttir. *Guð og gróðurhúsaáhrif : kristin siðfræði á tímum loftslagsbreytinga*. Reykjavík: Háskólaútgáfan, 2017.
- Speelman, Gé. „Shifting concepts of pastoral care in the Christian tradition: From the past to the present to the future.” í *Complexities of Spiritual Care in Plural Societies: Education, Praxis and Concepts*, ritstj. Ann Hege Grung, 15-32. Boston: De Gruyter, 2023. <https://doi.org/10.1515/9783110717365-002>
- Stanley, Samantha K., Teaghan L. Hogg, Zoe Leviston, and Iain Walker. “From Anger to Action: Differential Impacts of Eco-Anxiety, Eco-Depression, and Eco-Anger on Climate Action and Wellbeing.” *The journal of climate change and health* 1 (2021): 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Streets, Frederick J. „Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling,“ *Verbum et Ecclesia* 35, nr. 2 (2014): 1–11. <https://doi.org/10.4102/ve.v35i2.1323>
- Tillich, Paul. *The Courage To Be*. Önnur útgáfa. New Haven: Yale University Press, 2000.

University of Helsinki. „Panu Pikhala.“ sótt 17.janúar 2024 af <https://researchportal.helsinki.fi/en/persons/panu-pikhala>.

United Nations Climate Change. „What is the Triple Planetary Crisis?“ sótt 19. apríl af <https://unfccc.int/news/what-is-the-triple-planetary-crisis>

Vigfús Bjarni Albertsson. „Hvað er sálgæsla?“, *kirkjan.is* (2019). sótt 13.febrúar 2024 af <https://kirkjan.is/frettir/frett/2019/01/07/Hvad-er-salgaesla/>