

Vad våra inre liv har med klimatkrisen att göra

Christine Wamsler

Christine Wamsler, professor i hållbarhetsvetenskap vid Lunds universitets centrum för hållbarhetsstudier (LUCSUS), Lund. E-post: christine.wamsler@lucsus.lu.se

Vår forskning visar på att klimatkrisen inte är en kris i det yttre, utan snarare en inre relationskris. Den drivs av växelspelet mellan vårt inre liv och klimatförändringarna, vilket i nuläget försämrar både det personliga och planetära välbefinnandet. Detta växelspel demonstrerar att våra inre liv inte bara är offer för den ökande klimatpåverkan. Det är också en viktig drivkraft bakom klimatkrisen och ett hinder för hållbara klimatåtgärder. Dessa inre dimensioner adresseras dock inte på ett adekvat sätt i hållbarhetsarbete, -utbildning och -beslutsfattande, som därför misslyckas med att skapa mer hållbara lösningar. Våra resultat visar att en systematisk integrering av inre och yttre dimensioner av hållbarhet är nyckeln till att förbättra klimatreiliens och för att framgångsrikt adressera andra hållbarhetsutmaningar på individ-, kollektiv-, och systemnivå, och visar vilka inre mänskliga kapaciteter som behövs för att stödja dessa nödvändiga förändringar.

Our research shows that the climate crisis is not an external, but an inner, relationship crisis. It is spurred by the vicious cycle of mind and climate change that deteriorates both personal and planetary wellbeing. This vicious cycle demonstrates that the mind is not only a victim of increasing climate impacts. It is also a key driver of the crisis, and a barrier to sustainable climate action. These inner dimensions are, however, not adequately addressed in mainstream sustainability practice, education and policymaking, which thus fails to generate more sustainable pathways. Our results show that systematic integration of inner and outer dimensions of sustainability is key for improving climate resilience and addressing other sustainability challenges across individual, collective, and system levels, and indicate the inner human capacities that are needed to support related change.

Inledning

Vår forskning visar att våra inre liv¹ har en djup koppling till vår tids stora samhällskriser så som klimatförändringar. Den visar att våra inre liv är: 1) offer för den ökande klimatpåverkan, 2) hinder för lämpliga klimatåtgärder, och 3) viktiga drivkrafter eller grundorsaker till klimatkrisen eftersom de bestämmer hur vi förhåller oss till oss själva, andra och naturen (Wamsler & Bristow, 2022). Detta resulterar i en ond cirkel av försämrat individuellt, kollektivt och planetärt välbefinnande (ibid).²

Effektiva klimatåtgärder kräver därför att vi förstår hur denna onda cirkel hänger ihop med klimatförändringarna, och att vi förstår dess samband som en relationskris (O'Brien, 2013; Wamsler et al. 2021). Detta gör det möjligt för oss att aktivt se den roll våra inre liv spelar i arbetet mot det existentiella hot som klimatförändringarna utgör.

Våra inre liv som offer för klimatförändringen

Våra inre liv är offer för den eskalerande klimatpåverkan. Detta har lett till en enorm ökning av klimatångest i hela samhället. En av de första saker jag brukar få höra om när jag talar med politiker som arbetar med hållbarhet är det stora antal människor som känner oro eller rädsla till följd av den ekologiska kollapsen och de prognoser som vi för närvarande ser. Många iakttar att det i dagens samhälle har skett en avsevärd ökning av klimatångest, klimatsorg och tillhörande överväldigande känslor, särskilt bland yngre generationer (Hickman et al., 2021).

Många politiker och medborgare i den västerländska världen upplever att en av de mest förödande effekterna av klimatförändringarna handlar om psykisk ohälsa och stress: ständiga känslor av osäkerhet och oförutsägbarhet, oro för den personliga säkerheten, traumatiska upplevelser, och förlust av en känsla av identitet, mening och hopp (Wamsler & Bristow, 2022). Detta kan i det långa loppet leda till konsekvenser på samhällsnivå, såsom ökat drogmissbruk, aggression mellan människor, våld, brottslighet, polarisering och extremism (Doppelt, 2016).

Negativa mentala effekter kan också bero på hur människor (inte) engagerar sig i klimatförändringarna (Wamsler et al., 2022). Många känner att frågan är för stor. De känner sig maktlösa. De upplever sömnproblem. Detta kan i sin tur leda till förnekelse eller skuld-känslor över att inte göra tillräckligt, även bland dem som engagerar sig tills de blir utbrända.

1. Termen inre liv används i den här artikeln som paraplybegrepp för att beskriva det komplexa sambandet mellan våra tankar, känslor och kroppskänslor. Dessa är i sin tur en återspeglning av människors individuella och kollektiva medvetande, tankesätt, värderingar, övertygelser, världsåskådningar/paradigm och tillhörande inre (d.v.s., kognitiva, känslomässiga och relationella) egenskaper och förmågor. De kallas ibland också för inre dimensioner, inre världar eller internalitet.

2. Denna artikel är främst baserad på Wamsler & Bristow (2022). Artikelns innehåll kommer från denna studie, men ytterligare referenser har lagts till för att stödja relaterade resultat med annan forskning.

Slutligen finns det mer indirekta effekter på den psykiska hälsan som kommer från de underliggande sociala paradigmen som driver på klimatförändringarna. Faktum är att depression och ångest har mycket att göra med det sättet vi lever på i moderna, materiellt sätt rika samhällen, och hur denna livsstil misslyckas med att tillgodose våra behov av psykisk hälsa. Detta resonemang utvecklas vidare längre ned i texten.

Våra inre liv som ett hinder för adekvata klimatåtgärder

Våra inre liv är inte bara offer för klimatförändringarna. De är också en barriär för klimathandling, och skapar hinder mot nödvändiga förändringar och åtgärder. Vi är ofta vår egen värsta fiende när det kommer till att få förändringar att ske.

Relevanta processer uppstår ur våra mentala vanor, inklusive fördomar (kognitiva bias), när vi går på "autopilot" och (inadekvata) reaktioner på upplevda hot. Kognitiva bias är ofta resultatet av vår tendens att förenkla informationsbearbetningen och upprätthålla ett energisparande autopilotläge, vilket påverkar de klimatrelaterade beslut och åtgärder som vi vidtar (Stern, 2018). Fördomar mot andra (ut-gruppen), de som inte tillhör den egna (in)gruppen ("vi mot dem"-tänkande) är ett konkret exempel (Reicher et al., 2010). Vi tenderar att se på dem utanför gruppen som obetydliga och i vägen för oss. Vi har mindre medkänsla för "ut-grupper" och en reducerad förmåga att bry oss om dem. Vi gör inte bara detta mot människor, utan även mot andra arter.

Dessutom gör kognitiva bias och förvrängningar det svårt för oss att ändra vanor. Polariserat tänkande (polariseringseffekt, bekräftelsebias), kortsiktigt tänkande (hyperbolisk diskonteringsbias) och en tendens att skylla eller förlita sig på andra och inte ta ansvar för åtgärder (åskådareffekt) bidrar alla till en brist på handlingskraft och omsorg - vilket leder till negativa konsekvenser, bland annat genom att känna sig ansvars- eller maktlös inför problemets omfattning eller förneka problemet (Scott et al., 2021).

Vårt nervsystems kamp-, flykt- och frysreaktion förstärker dessa effekter. Det är våra nedärvda reaktioner på upplevda hot och kan framkallas av individuella, samhälleliga och miljömässiga faktorer. När vi befinner oss i ett kamp- eller flyktläge (t.ex. vid högt sympatiskuspåslag) är vi mindre empatiska, vilket kan göra oss mer benägna att utveckla extremistiska åsikter, uttalade fördomar inom en grupp och vi-och-dem-dynamiker (Bristow et al., 2022). Allt detta minskar i slutändan det politiska utrymmet för kollektiva åtgärder för gemensamma problem – inte minst mot klimatförändringarna.

Frågan om förnekelse delar också ett samband med andra mentala upplevelser. Klimatkrisen är den ultimata existentiella krisen. Människor gillar inte att vara oroliga, och undvikandet av oro leder till förnekelse. Vi vill titta bort, och

tyvärr fortsätter vi i denna förnekelse att göra som vanligt, vilket inte bara förstärker problemet utan gör det oåterkalleligt.

Våra inre liv som grundorsak till klimatförändringen

Det är viktigt att veta att våra inre liv också är en viktig drivkraft, eller grundorsak, till klimatkrisen; det ligger i centrum för de katastrofala förändringar som vi nu ser (Leichenko & O'Brien, 2020; Wamsler & Bristow, 2022)³. Idag förstår vi i allt högre grad att klimatförändringar och andra hållbarhetsutmaningar är inre, relationella kriser (ibid, Vogel & O'Brien, 2022). De är ett resultat av de moderna samhällenas berättelse om separation (Eisenstein, 2013). Denna berättelse utgår från tron på att vi alla är åtskilda från varandra, att vissa människor är överlägsna andra människor och att människor är både separerade från och överlägsna naturen (Scott et al., 2021). Vårt samhälle har sina rötter i denna berättelse eller paradigm av social separation, som tar sig uttryck i våra institutionella och politiska strukturer. I sin mest extrema form yttrar det sig i form av krig, rasism, sexism och exploatering, som har att göra med frågor som ekonomiska eller territoriella vinster eller nationalism (Leichenko & O'Brien, 2020; Wamsler et al., 2021; Wamsler & Bristow, 2022).

Sociala paradigm är en viktig del av samhället eftersom de bär kulturell information som förs vidare från generation till generation. Denna information formar vårt beteende och våra förväntningar. På alla områden i livet - politik, forskning eller praktik - påverkar sociala paradigm hur problem definieras och hanteras, inklusive vad som anses realistiskt, legitimt och effektivt. Paradigmen påverkar alla nivåer av tillvaron: från mikro på privat nivå till meso- och makronivå på offentlig nivå och till mundo på global nivå (Böhme et al., 2022; Ives et al., 2020; Meadows, 1999; Scott et al., 2021).

I den västerländska och moderna världen följer vi vad som kan kallas det mekanistiska paradigmet (Böhme et al., 2022). Det mekanistiska paradigmet, som anses vara endemiskt för den västerländska civilisationen, bygger i grunden på en dualistisk och atomistisk livsåskådning som värderar individualism och oberoende över allt annat. System reduceras till sina beståndsdelar och analyseras i termer av mekaniska interaktioner. Naturen betraktas som ett objekt - en resurs - som människor kan utnyttja. Förmågan att forma världen med hjälp av teknik underbygger föreställningar om framsteg och skapar en kultur av individualism och industrialism.

Separationshistorien kan ses i klyftan mellan människa och natur. Att behandla miljön som en resurs som bör användas för mänsklighetens bästa har

3. Klimatförändringar är här sammanlänkade med andra hållbarhetsutmaningar (t.ex. fattigdom) och har sina rötter i flera samhällsfrågor som rör makt och exkludering så som ojämlikhet, överkonsumtion, neokolonialism, rasism och/eller elitism (Wamsler & Osberg, 2022).

i slutändan lett till missbruk och förstörelse av den. Idag har världsekonomin blivit ”ändamålet” och naturen och människorna har blivit ”medel”, resurserna för ekonomin. Att vi tror att vi är separata och överlägsna har allvarliga konsekvenser för hållbarheten. Ett sådant tänkande understöder idén om att vi kan använda obegränsade naturresurser för att skapa materiellt välstånd, och en obestridd konsumtionsprincip.

Klimatförändringarna kan således förstås som en yttre manifestation av vårt exploaterande tänkande, som i sin tur har sin grund i en bristande kontakt med oss själva (tankar, känslor, kropp), andra och naturen. Våra inre liv formar och formas av de dominerande sociala paradigmen - ekonomisk tillväxt och därmed sammanhängande konsumtion, materialism, konkurrens och individualism (Böhme et al., 2022). Den dominerande modellen för ekonomisk utveckling tar ingen hänsyn till hur dess verksamhet påverkar naturen och levande varelser, utan behandlar dem huvudsakligen som produktionsfaktorer (Scott et al., 2021; Waddock, 2021).

Detta visar på det ömsesidiga samband mellan våra individuella och kollektiva inre liv och de system vi lever i. Det visar också att klimatförändringarna är ett symptom på en inre kris - en relationskris - som har ett naturligt samband med andra samhällsutmaningar, till exempel sociala orättvisor och politiska konflikter.

Medvetenheten om att våra inre liv står i centrum för klimatkrisen är relativt låg jämfört med de andra aspekterna (inre liv som offer och hinder). Detta beror delvis på att våra institutioner, samhällen och nätverk, och vårt sätt att tänka kring dessa frågor, bygger på en oföränderlig mur mellan inre och yttre. Det är manifestationen av generationer av exploaterande mentala vanor som har lett oss till denna punkt (Scott et al., 2021). Detta är också vad som gjorde det utmanande för mig personligen när jag började föra samman dessa två världar.

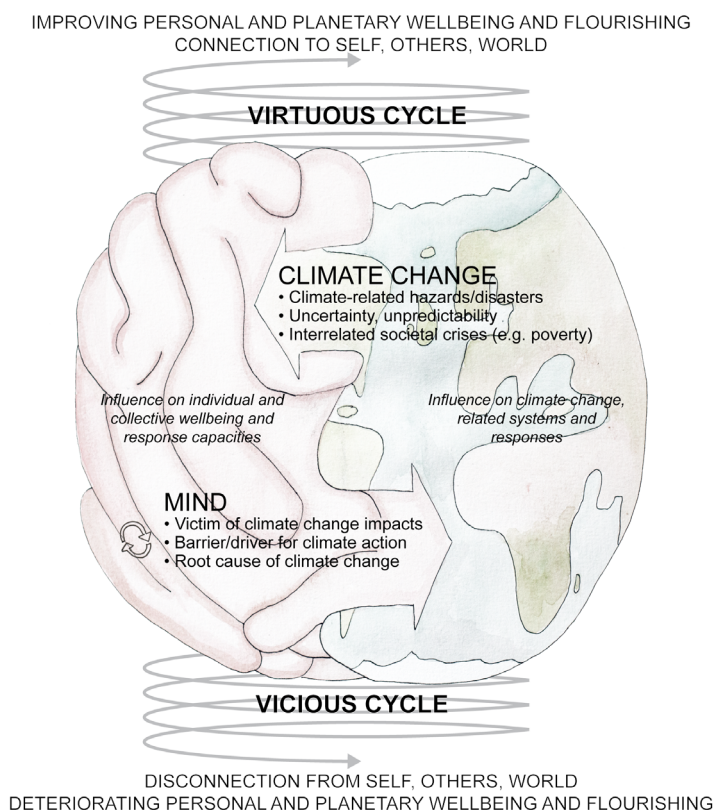
Våra inre liv och klimatförändringarna: En ond cirkel

Förhållandet mellan våra inre liv och klimatförändringarna är inte linjärt, utan komplext och sammanflätat (Wamsler & Bristow, 2022). Det bildar återkopplingskretsar som försämrar det personliga och planetära välbefinnandet. Lika mycket som våra inre liv driver klimatförändringarna, driver klimatförändringarna på en försämring av psykisk hälsa, och ökad oro, rädsla och förnekelse, vilket i sin tur förvärrar våra ohållbara reaktioner, både på individuell och kollektiv nivå.

I sin enklaste form manifesteras denna onda cirkel på följande sätt: Klimatets tillstånd påverkar vår mentala hälsa. Som en följd av detta kan vi, i enlighet med det moderna tillväxtparadigmet, gå och shoppa för att må bättre, vilket har direkta konsekvenser för ohållbar konsumtion och klimatförändringar.

Men det finns många andra aspekter av denna onda cirkel. Klimatförändringsrelaterad osäkerhet skapar ångest, som vi vanligtvis hanterar genom und-

vikande, vilket enbart ökar ångesten och ohållbara hanteringsstrategier ytterligare. Denna ångest skapar återkopplingskretsar som blir självförstärkande. Stress och kamp-flykt-frys-reaktioner på upplevda hot reducerar dessutom vår empati och medkänsla och främjar fördomar och polarisering inom en grupp, vilket försvårar social sammanhållning och de kollektiva åtgärder som behövs för att ta itu med klimatförändringarna, samtidigt som det främjar ohållbara hanteringsstrategier och destruktiva beteenden (Bristow et al., 2022). Det sistnämnda förstärks av långvarig stress, vilket leder till minskad självreflektion och kreativitet (Wamsler & Bristow, 2022). Dessutom underminerar de sociala paradigmen som ligger till grund för klimatförändringarna vårt välbefinnande och främjar rädslor och vanor som i sin tur håller dessa paradigmen och tankesättet vid liv. Världsbilder baserade på materialism och individualism kan till exempel skapa socialiserade rädslor baserade på internaliserade kulturella budskap om separation, vilket kan öka ångest, trauma, depression, kognitiva fördomar och främja orättvisa system (ibid).



Figur 1: Illustration om hur klimatkrisen hänger ihop med våra inre liv och den onda respektive goda cirkel som dessa samband kan resultera i. Anpassad från Wamsler & Bristow (2022).

Att bryta den onda cirkeln

Förståelsen av skärningspunkten mellan våra inre liv och klimatförändringarna visar hur hållbarhetskriserna i grunden handlar om hur vi förhåller oss till oss själva, andra och vår omgivning. Genom att förändra sättet vi engagerar oss i var och en av dessa relationer kan vi börja ändra riktning mot en mer hållbar väg. Detta gäller inte bara individer utan alla grupper och organisationer, inklusive statliga institutioner och privata företag.

Den konventionella klimatpolitiken och dess utformning tar idag inte hänsyn till förhållandet mellan våra inre liv och klimatförändringarna, och har följaktligen misslyckats (Wamsler & Bristow, 2022). I stället arbetar de med samma kollektiva tankesätt som skapade klimatkrisen från en början, vilket gör att den onda cirkeln bara fortsätter (ibid).

Du är viktig - alla är viktiga

Hur vi tänker och agerar i världen spelar stor roll. Analyser av sociala nätverk visar att det vi gör inte bara påverkar våra vänner, utan även våra vänners vänners vänner (Abrahamse & Steg, 2013). Det påverkar även människor som vi inte känner. Oddsens att en person röstar ökar om dennes vänners vänner röstar, och vice versa. Vårt inflytande är större än vad vi inser, och komplexitetsteorin, kvantsamhällsvetenskapen och modellerna för transformation från inre till yttre hållbarhet visar att detta inflytande är ytterst komplext och långtgående, och att det är intimt förknippat med kollektiva förändringar och systemförändringar (O'Brien, 2021; Turner & Baker, 2019; Wamsler et al., 2021).

Sociala nätverksanalyser och klimatmainstreamingteori ger också insikter i hur vi bäst kan skapa förutsättningar för att en ny berättelse ska kunna växa fram, och visar hur vi kan sprida våra idéer och vår förståelse inom grupper och organisationer (Wamsler & Osberg, 2022). Till exempel så delas och cirkulerar idéer som effektivast i grupper där några få personer känner varandra och där det finns ett kontinuerligt inflöde av nya medlemmar som för med sig nya idéer och nya förbindelser (Laloux, 2014). Dessa typer av grupper utgör en kraftfull plattform för att sprida idéer.

Integreringen av betydelsen av våra inre liv, och inre kapaciteter inom alla samhällsområden måste hanteras på samma sätt som vi har hanterat integreringen av andra frågor (t.ex., integrering av hållbarhet eller jämställdhetsperspektivet), det vill säga genom en systematisk översyn av organisationernas visionsförklaringar, kommunikations- och projektledningsverktyg, arbetsstrukturer, policyer, regler och förordningar, fördelning av mänskliga och ekonomiska resurser, och av samarbeten. Denna integrering omfattar mycket långt mer än kapacitetsträning.

Slutsatser

Det finns alltför bevis för att klimatförändringar och andra hållbarhetsutmaningar i själva verket är interna relationskriser. Den potential som våra inre liv, och inre kapaciteter så som mindfulness och medkänsla har när det gäller att hindra klimatkrisen baseras på deras förmåga att främja grundläggande aspekter av anknytning och relationer (Wamsler, 2018; Wamsler et al., 2018).

Oavsett om vi försöker förstå källan till hållbarhetsutmaningar så som klimatförändringar, vill ändra de paradig, system och beteenden som driver dem, eller utveckla förmågor som vi kommer att behöva som förvaltare av en osäker framtid, kan inre kapaciteter så som mindfulness och medkänsla utgöra en viktig grund (Bristow et al., 2022; Ramstetter et al., 2022; Thiermann & Sheate, 2021). Om vi fördjupar oss i stillhet kan vi upptäcka att vägarna till ett hållbart individuellt, kollektivt och planetärt välbefinnande är intimt sammankopplade.

Ur en etisk synvinkel är det viktigt att betona att en ökad hänsyn till våra inre liv i klimatarbetet inte handlar om att vi måste ändra människors tro, värderingar och världsbilder. Detta skulle göra människor till objekt som ska förändras i stället för att se dem som förändringsaktörer. Det förstnämnda riskerar att begreppen hållbarhet och transformation används för att bevara status quo genom en mentalitet som går ut på att ”fixa det” och ”fixa de andra” och som förstärker de nuvarande, ohållbara paradigmen. Det är denna typ av tänkande som har lett till det moderna samhällets fokus på tekniska lösningar och beteendeförändringar, samtidigt som de ignorerar systemiska faktorer och de underliggande orsakerna till dagens hållbarhetskriser.

I stället måste vi stödja inlärningsmiljöer och metoder som hjälper oss att upptäcka våra internaliserade kulturella mönster i vårt varande, tänkande och handlande, och som ökar vår känsla av syfte och att vi alla är sammanlänkade. Detta kan hjälpa oss att släppa vanor som är ett uttryck för narrativet om separation, och förstå välbefinnande och hållbarhet som egenskaper vi kan vårda och utveckla. Men detta är inte tillräckligt.

Vi måste också systematiskt integrera hänsyn till våra inre liv i befintliga system och strukturer inom vårt nuvarande politiska och institutionella landskap och på så sätt skapa förutsättningar för att en ny, mer hållbar berättelse kan växa fram. Vi måste skaka om systemet, och stå emot det dominerande antingen-eller-tänkandet i vår moderna kultur och i våra strategier för klimatförändringarna, eftersom:

”Det sanna systemet, det verkliga systemet, är vår nuvarande konstruktion av det systematiska tänkandet, av själva rationaliteten. Om en fabrik läggs ned, men samma rationalitet som skapade den kvarstår, kommer denna rationalitet helt enkelt att skapa en ny fabrik. Om en revolution störtar en regering, men de systematiska tankemönster som skapade

denna regering lämnas intakta, så kommer dessa mönster att upprepas i den efterföljande regeringen. Det är så mycket prat om systemet, och så lite förståelse.” (Pirsig, 1974, författarnas översättning).

Åtgärder som utmanar status quo och som hjälper oss att bryta oss ur våra internaliserade mönster och strukturer är därför avgörande för att gå från en ond cirkel av tanke- och klimatförändringar till en god cirkel av personligt, kollektivt och planetärt välbefinnande.

Författarnas tack

Ett särskilt tack till Gustav Osberg från Internationella Miljöinstitutet på Lunds universitet samt Walter Osika från Karolinska Institutet för deras bidrag.

Referenser

- Abrahamse, W., & Steg, L. (2013). Social influence approaches to encourage resource conservation: A meta-analysis. *Global Environmental Change*, 23(6), 1773–1785. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.07.029>
- Böhme, J., Walsh, Z., & Wamsler, C. (2022). Sustainable lifestyles: Towards a relational approach. *Sustainability Science*. <https://doi.org/10.1007/s11625-022-01117-y>
- Bristow, J., Bell, R., & Wamsler, C. (2022). *Reconnection: Meeting the climate crisis inside out*. The Mindfulness Initiative and LUCSUS. <https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>
- Doppelt, B. (2016). *Transformational Resilience: How Building Human Resilience to Climate Disruption Can Safeguard Society and Increase Wellbeing*. Routledge. <https://www.routledge.com/Transformational-Resilience-How-Building-Human-Resilience-to-Climate-Disruption/Doppelt/p/book/9781783535286>
- Eisenstein, C. (2013). *The Ascent of Humanity: Civilization and the Human Sense of Self*. North Atlantic Books.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Ives, C. D., Freeth, R., & Fischer, J. (2020). Inside-out sustainability: The neglect of inner worlds. *Ambio*, 49(1), 208–217. <https://doi.org/10.1007/s13280-019-01187-w>
- Laloux, F. (2014). *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness*. Nelson Parker.
- Leichenko, R., & O'Brien, K. (2020). *Climate and Society: Transforming the Future*. John Wiley & Sons.
- Meadows, D. (1999). *Leverage points: Places to intervene in a system*. The Sustainability Institute.
- O'Brien, K. (2013). Responding to climate change: The three spheres of transformation. *Proceedings of Transformation in a Changing Climate*, 16(23).
- O'Brien, K. (2021). *You matter more than you think: Quantum social change for a thriving world*. Cchange Press.

- Pirsig, R. M. (1974). *Zen and the art of motorcycle maintenance: An inquiry into values* (1st edition). HarperTorch.
- Ramstetter, L., Rupprecht, S., Mundaca, L., Klackl, J., Osika, W., Stenfors, C., & Wamsler, C. (2022). Fostering collective climate action and leadership: Insights from a pilot experiment involving mindfulness and compassion. *iScience* 26(3):106191. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.106191>
- Reicher, S., Spears, R., & Haslam, S. A. (2010). The Social Identity Approach in Social Psychology. In *The SAGE Handbook of Identities* (pp. 45–62). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446200889>
- Scott, B., Amel, E., Koger, S., & Manning, C. (2021). *Psychology for Sustainability* (5th ed.). Routledge. <https://www.routledge.com/Psychology-for-Sustainability/Scott-Amel-Koger-Manning/p/book/9780367480691>
- Stern, M. J. (2018). Cognitive biases and limitations. In *Social Science Theory for Environmental Sustainability*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198793182.003.0002>
- Thiermann, U. B., & Sheate, W. R. (2021). The Way Forward in Mindfulness and Sustainability: A Critical Review and Research Agenda. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5(1), 118–139. <https://doi.org/10.1007/s41465-020-00180-6>
- Turner, J. R., & Baker, R. M. (2019). Complexity Theory: An Overview with Potential Applications for the Social Sciences. *Systems*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/systems7010004>
- Vogel, C., & O'Brien, K. (2022). Getting to the heart of transformation. *Sustainability Science*, 17(2), 653–659. <https://doi.org/10.1007/s11625-021-01016-8>
- Waddock, S. (2021). Wellbeing Economics Narratives for a Sustainable Future. *Humanistic Management Journal*, 6(2), 151–167. <https://doi.org/10.1007/s41463-021-00107-z>
- Wamsler, C. (2018). Mind the gap: The role of mindfulness in adapting to increasing risk and climate change. *Sustainability Science*, 13(4), 1121–1135. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0524-3>
- Wamsler, C., & Bristow, J. (2022). At the intersection of mind and climate change: Integrating inner dimensions of climate change into policymaking and practice. *Climatic Change*, 173(1), 7. <https://doi.org/10.1007/s10584-022-03398-9>
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143–162. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0428-2>
- Wamsler, C., & Osberg, G. (2022). Transformative climate policy mainstreaming – engaging the political and the personal. *Global Sustainability*, 5, e13. <https://doi.org/10.1017/sus.2022.11>
- Wamsler, C., Osberg, G., Osika, W., Hendersson, H., & Mundaca, L. (2021). Linking internal and external transformation for sustainability and climate action: Towards a new research and policy agenda. *Global Environmental Change*, 71, 102373. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102373>
- Wamsler, C., Osberg, G., Panagiotou, A., Smith, B., Stanbridge, P., Osika, W., & Mundaca, L. (2022). Meaning-making in a context of climate change: Supporting agency and political engagement. *Climate Policy*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/14693062.2022.2121254>