

Van Troost naar Trots en de mindshift die daar bij past

Jan Joost Kessler

Waarschijnlijk herkennen jullie wel iets van de volgende ervaring. Ik kwam een kennis tegen en deze vertelt dat ze met het gezin deze zomer een camper vakantie in de VS hebben gehouden. Ik herinnerde mij dat dezelfde persoon vorig jaar nog zei dat een fiets vakantie in Nederland goed was bevallen. Zeg ik hier wat van, als criticus van vliegvakanties? Ik probeerde het en kreeg als reactie zoiets als 'we hadden als familie hier zo lang naar uit gekeken', en 'ik heb er hard voor gewerkt en vond dat ik dit echt had verdiend'. Zoiets zou je kunnen noemen troost vinden en bevrediging door consumptie in tijden van prestatiedruk en andere spanningen.

Nu een ander verhaal. We gingen eten bij een kennis die we al lang niet hadden gezien. We zijn grotendeels vegetariër en we herinnerden ons dat de kennis traditionele vleeseters waren. We namen ons voor er niks van te zeggen. Groot was onze verbazing toen we heerlijke vega burgers geserveerd kregen. Ze vertelden dat ze overtuigd vegetariër waren geworden omdat ze erg waren geschrokken van de impact van de vleesindustrie op het klimaat. Ze zeiden 'als we nu naar een stuk vlees kijken dan denken we aan al het water en veevoer dat hier in zit'. Ze hadden na een tijdje perfecte vega burgers gemaakt en waren trots op hun verandering van levensstijl.

Of dit verhaal. Iemand in de buurt had een grote tuin met één groot homogeen grasveld, perfect bemest en onderhouden. Stukje bij beetje is het nu omgetoverd tot een diverse planten tuin met veel insecten. De eigenaar zei tegen mij: 'ik keek ineens heel anders tegen een grasveld aan, het is eigenlijk een groene woestijn, er zit helemaal geen leven in. Nu heb ik een levende tuin'.

We kunnen ons nu afvragen: vergt duurzaam leven veel offers? Mis je troost als je minder consumeert? Of ben je trots op wat je zelf anders bent gaan doen? En welke mindshift maak je of heb je nodig om klimaatbewust te leven?

Ik denk dat het kortweg zo in elkaar zit. Veel mensen zoeken '**troost**' in consumptiegedrag in tijden van spanning en onzekerheid. Maar er zijn ook veel mensen en ondernemers die inzien dat het nodig is om ook een duurzame transitie te maken. Ze zijn **trots** op de veranderingen die ze maken. **Trots** zijn geeft positieve energie en brengt anderen in beweging. De verandering in gedrag gaan vaak samen met een verandering in een manier van denken. Je ziet het opeens heel anders. **Je gaat het pas zien als je het door hebt**. Volgens mij kan je pas spreken over een echte transitie als je niet alleen dingen anders DOET, maar als dit ook voortkomt uit een andere manier van DENKEN (ofwel mindset). Het zijn twee verschillende dingen.

Wat komt er dan eerst, het denken of het doen? Het kan zijn dat je kleine stapjes maakt en het dan pas echt voelt of ziet. Of dat je het ziet en eerst aan de slag gaat met kleine stapjes. Maar het is volgens mij pas echt transitie als het samen gaat, want als het anders denken ontbreekt kan het anders doen makkelijk weer worden terug gedraaid, denk aan het voorbeeld van de vliegvakantie. De aandacht gaat vaak naar het anders doen, en veel minder naar de verandering van de binnen wereld, van je mindset of 'manier van denken'. Een mindset is een 'vaste overtuiging', dus niet makkelijk te veranderen. Een mindset heeft te maken met een diepere laag van waarden en overtuigingen. Het gaat ook over je wereldbeeld en waardesysteem: wat is voor jou belangrijk. Een verandering van mindset voorkomt dat je verandering in gedrag alleen maar plaats vindt omdat het moet, of gedreven wordt door opportunisme, zoals een aantrekkelijke prijs of een marktvoordeel. Een mindset verandering gaat om intrinsieke motivatie om meer duurzaam te leven.

In essentie gaan veranderingen naar een meer duurzame manier van leven over meer aandacht voor het collectieve belang, het belang van andere mensen, ander leven en de aarde. Ten diepste gaat dit samen met een gevoel van verbondenheid met de aarde, met ander leven en met andere mensen. Ooit kregen we dit aangereikt door het geloof, maar dat is al een tijd niet meer het geval met de toenemende secularisatie. Naar mijn idee is hier nu nog steeds een vacuüm.

Als we het hebben over duurzame transitie is het volgens mij van belang om onderscheid te maken tussen wel of niet een vrije keuze hebben. Voor iemand die genoeg inkomen heeft is het meer kopen van duurder biologisch voedsel, of het investeren in huis isolatie, een vrije keuze. Ik zou verwachten dat ze dat ook zouden doen. Maar iemand die een laag inkomen heeft, heeft geen keuze, biologisch voedsel of je huis isoleren is simpelweg te duur. Dus als je dan geen alternatieven biedt, zoals een hoger inkomen of een goedkoop voedselpakket van duurzaam voedsel, of subsidie om te isoleren, dan is verandering moeilijk. Maar ook als je arm bent kan je misschien wel de verwarming lager zetten omdat je anders de energie rekening niet kan betalen. En het zou kunnen dat iemand die dit uit pure noodzaak doet daar ook **trots** op kan zijn, omdat je merkt dat het ook anders kan en niet alleen je gasrekening lager is maar je ook goed kan leven als het iets minder warm is en je zo bijdraagt aan minder klimaat verandering.

Vervolgens vroeg ik mij af hoe komen mensen tot een mindshift? Het lijkt er op dat daar vaak een crisis of periode van pauze voor nodig is. Dat geldt vooral voor mensen die een vrije keus kunnen maken. Want als je het goed hebt en al je behoeften worden bevredigd, waarom zou je dan veranderen? Er zijn talloze voorbeelden van mensen en bedrijven die een fundamentele verandering hebben gemaakt na een depressie, een crisis, een faillissement, of een verre reis en lange periode van iets anders doen en zo los komen van de wereld waar je zo aan gewend bent. Het lijkt er op dat je dan los komt van je gewoonte, je gevoel meer ruimte krijgt en je een andere keus kan maken. Ik heb dat zelf ook ervaren. Ik reisde de wereld rond om project evaluaties te doen op het gebied van ontbossing en fair trade, en zei bijna nooit nee tegen nieuwe opdrachten. Ik werd er soms depressief en overwerkt van. Kort geleden heb ik een mindfulness cursus gevolgd en sindsdien start ik iedere dag met taichi en 15 minuten meditatie, in plaats van direct achter mijn computer te gaan zitten met een kop koffie. Ik ervaar dat dit ruimte in mijn hoofd creëert en ik mij minder laat opjagen door de waan van de dag.

De verandering van mindset gaat niet alleen over dingen in de 'buitenwereld' anders zien, maar ook over je eigen leven, met name ook je lichaam, anders zien en daar meer aandacht aan geven. Uiteraard zijn beide nauw met elkaar verbonden. Innerlijke balans is deel van de verandering van mindset die aan de basis staat van duurzaam gedrag.

Waarom dit alles, wat heb je hier aan? Uiteraard gaat het bij de transitie naar een meer duurzame samenleving in essentie om de verandering van gedrag. Dus het is terecht dat er veel aandacht is voor wat mensen anders doen. En door aan te geven dat je daar trots op kan zijn, zou je anderen kunnen motiveren en in beweging kunnen zetten om hetzelfde te doen. Maar het is evengoed van belang aandacht te hebben voor de mindset verandering die daarbij een rol speelt, dus niet alleen maar wat je praktisch doet maar ook wat je motiveert, wat je beweegt, hoe het past in jouw wereldbeeld, en hoe het past in jouw leven. Je kan ook iemand vragen: he, wat maakt dat je dit nu anders doet dan vroeger? Bij iedere transitie, of het nu gaat om energie of mobiliteit, moet er volgens mij naast het anders DOEN ook aandacht zijn voor het anders DENKEN. Want anders is er een kans dat het een 'oppervlakkige' of tijdelijke verandering is, die makkelijk weer teniet kan worden gedaan.