

Verduurzaming vraagt om verinnerlijken



Mariska van Doorn, schrijfster van 'Eco of ego? De toekomst schrijven wij! Oproep tot verinnerlijken'
<https://www.mariskavandoorn.nl/eco-of-ego/> Van: redactie op 7 mei 2019

De desastreuze gevolgen van klimaatverandering kunnen leiden tot angst, apathie en fatalisme. Tot het idee dat we machteloos staan, helemaal als individu. Het is heel begrijpelijk dat we als eenling met een vinger wijzen naar de grootvervuilers die voor het leeuwendeel van de CO₂-uitstoot verantwoordelijk zijn. Wat hebben we nodig om duurzaam te handelen en heeft onze bijdrage zin?

Dat onze inzet zinvol is, staat inmiddels als een paal boven water. Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat snelle stijging van de hoeveelheid CO₂ in de lucht door de mens veroorzaakt is. Bovendien valt niet te ontkennen dat onze inspanningen in de richting van alternatieve energievoorziening noodzakelijk zijn om het leven op onze planeet leefbaar te houden. Maar kunnen we als individu iets ondernemen tegen klimaatverandering? Het gevoel van machteloosheid kan ons snel overspoelen terwijl we steeds opnieuw geconfronteerd worden met rampen die zich buiten ons om lijken te voltrekken.

Cijfers geven een ander beeld. Uit gegevens over 2016, berekend voor verschillende sectoren door het RIVM (Emissieregistratie, CO₂ per doelgroep), blijkt namelijk dat de CO₂-uitstoot van de industrie weliswaar groot is (31,5 miljard kg), maar dat het aandeel van consumenten/huishoudens er ook niet om liegt (17,2 miljard kg). In en om huis is dus winst te behalen, helemaal als we bedenken dat we de uitstoot in andere sectoren, bijvoorbeeld verkeer en vervoer (34 miljard kg) en energievoorziening (53,6 miljard kg), kunnen beïnvloeden door ons consumentengedrag te veranderen. Daarnaast hebben we als individu de mogelijkheid ons te groeperen, aan te sluiten bij of te doneren aan organisaties die een vuist maken voor het milieu. We hebben dus invloed.

Dat zegt ook Matthijs Schouten, ecooloog en filosoof. In een indrukwekkende TEDx Talk met de titel 'Who do we think we are?' (November 2017) stelt hij dat we vaak niet weten wat en wie we beïnvloeden, maar dat we wel degelijk bijdragen aan verandering van het systeem, omdat de natuur en de mens niet los van elkaar staan, maar inter-gerelateerd zijn. 'Wie we zijn, wat we doen en wat we denken is van invloed. We staan niet machteloos!' Misschien is het goed dat ieder van ons zich realiseert dat wijzelf de enigen zijn die daadwerkelijk onze ecologische voetafdruk kunnen verkleinen en dat we zodoende ook anderen positief kunnen beïnvloeden.

Mentaliteitsverandering

Dat het voorkomen van een kritische temperatuurstijging van 1,5°C meer van ons zal vergen dan het gescheiden verzamelen van ons afval, wordt inmiddels steeds duidelijker. In een aflevering van het praatprogramma *Pauw* introduceerde programmamaker Harm Edens op 30 april jl. zilte groenten. Het gaat om gewassen die met het stijgende zeewater beter verbouwd kunnen worden in onze verziltende kuststroken dan de groenten die we gewend zijn. Maar met anders eten en het toepassen van talloze tips uit onder meer '*Niets verspillen doe je zo*' (S. Araud-Laporte, 2015) of het boek '*Hart voor uw huis, Gids voor duurzaam en geldbesparend wonen*' van Woonwijzer Media redden we het niet. Ook al sluiten we ons aan bij Milieudefensie of Urgenda.

Grote delen van de wereldbevolking lijden armoede, wat het leven moeilijk en verduurzaming vrijwel onmogelijk maakt. Daarbij betalen de vaak kwetsbare naties de prijs voor de wijze waarop westerse landen omgegaan zijn en nog omgaan met de aarde. Wat niet meer dan rechtvaardig lijkt is dat we zorgdragen voor meer sociaaleconomische gelijkheid. Wereldwijde inspanningen voor een duurzamer bestaan zijn alleen mogelijk als de rijke bovenlaag, de bevoorrechten, bereid zijn om te delen. Zodat elke aardbewoner kan leven in plaats van overleven en over genoeg middelen beschikt om zich ook toe te kunnen leggen op duurzaamheid. Dit vraagt om een visie en aanpak die over onze grenzen reikt, ons los maakt van de opkomende neiging tot nationalisme en protectionisme. Het gaat om een kosmopolitische grondtoon en het inzicht dat handelen in het algemeen belang uiteindelijk ook ons eigen belang dient, in het vertrouwen dat er genoeg is voor iedereen.

Verinnerlijken

Die grondtoon vereist bewustwording; het op de hoogte zijn van wat er speelt, van de noodzaak tot ingrijpen en het zien van ons eigen aandeel daarin. Kennis waar we inmiddels bijna niet meer aan lijken te kunnen ontkomen, de media staan er bol van. Daarnaast is het dus cruciaal dat we gemotiveerd zijn ons in te zetten voor duurzaamheid en bereid zijn te consuminderen en te delen. Die motivatie en bereidheid vereisen dat we verinnerlijken. Dat we ons los weken uit de ratrace en ons afvragen wat werkelijk van belang is, waar het in ons bestaan nu eigenlijk om draait.

Verinnerlijken betekent openstaan voor en onderzoeken wie we zijn, wat we doen en voelen, hoe we ons verhouden tot de ander en wat we anders zouden willen doen. Met mildheid zoeken naar wat ons beweegt, navoelen wat ons blij maakt, waar we ons zorgen over maken en waar we denken te falen. Verinnerlijken kan ons leiden naar ons authentieke zelf, naar dat deel in ons dat zich niet laat leiden door externe druk, door goedkeuring van buitenaf. Als we verinnerlijken, kunnen we komen tot het besef dat we, ondanks onze knulligheden en gebreken, goed zijn zoals we op dit moment zijn. Goed genoeg, met verbeterpunten en al. Net als een pasgeboren baby, die nog niets gepresteerd heeft, maar perfect is zoals hij in zijn wiegje ligt. Hij hoeft niets geweldigs te doen om iemand te worden, omdat hij al iemand is en het recht

heeft te zijn wie hij is. Dat recht heeft ieder van ons, zolang we anderen geen kwaad berokkenen.

Dit besef kan leiden tot zelfacceptatie, het kunnen houden van onszelf zoals we zijn. Een gevoel dat niemand ons kan geven, behalve onze ouders in onze eerste jaren, en wijzelf. Een gevoel dat innerlijke rijkdom, innerlijke vrede biedt, het gevoel bij onszelf te horen. Het gaat om een natuurlijke verbondenheid met onze kern, met wie we zijn van binnen en van daaruit met de wereld om ons heen. Alleen het gevoel goed genoeg te zijn kan ons ertoe brengen tevreden te zijn met genoeg en te stoppen met het najagen van bezit, ook omdat we dan weten dat we daar uiteindelijk niet gelukkiger van worden.

Duurzaam handelen maakt gelukkiger

Statisticus schrijver en spreker Nic Marks stelt in een TEDx Talk in 2010 (The Happy Planet Index) dat de weg naar een hoopvolle en duurzame toekomst geplaveid wordt met welzijn. Niet het Bruto Nationaal Product, de productiviteit, het kunnen kopen van spullen, maar welzijn moet volgens Marks de graadmeter worden van groei, vooruitgang en succes. In tegenstelling tot materie, kun je welzijn delen, zonder het zelf kwijt te raken. Een land dat daarin een voorbeeld vormt is Costa Rica. Uit The Happy Planet Index (2005) waarin onder andere de levensverwachting, het ervaren welzijn en de ecologische voetafdruk gemeten werden bleek dat dit land voorop liep. De inwoners bleken het meest gelukkig, leefden het langst en benutten een kwart van de aardse bronnen die we in westerse landen gebruikten. De sociale samenhang was hoog en er werd geïnvesteerd in welzijn en duurzaamheid. Bij herhaling van het onderzoek in 2016 stond Costa Rica opnieuw bovenaan de ranglijst. Verschillende andere korter en langer lopende studies bevestigen dat geluk – mits we genoeg hebben om in ons onderhoud te kunnen voorzien – niet samenhangt met het vergaren van bezit, maar met de kwaliteit van onze relaties en onderlinge verbinding. Die verbinding begint bij verbinding met onszelf, met verinnerlijken.

Wie genoeg ís, heeft genoeg aan genoeg

Wie verbonden is met zichzelf, bij zichzelf hoort laat zijn gedrag niet leiden door de media, dat schattige jurkje in de etalage, de nieuwste hype, of wat de burens doen, maar kiest zelf. Hij hoeft zich niet te vergelijken met anderen en laat zich minder leiden door wat anderen vinden of doen. Zijn gras is groen genoeg. Omdat hij zijn grenzen stelt en zijn eigen weg uitstippelt, de weg die bij hém past, ontmoet hij zichzelf en daardoor ook de ander.

Wie bij zichzelf hoort, authentiek is, voelt van binnenuit de verbinding met zijn leefomgeving en met anderen, de verbinding die er altijd geweest is. Hij zal sneller vervuld raken van verwondering voor wat leeft en minder snel oordelen. Hij neemt verantwoordelijkheid. Wanneer we verbinding voelen en verantwoordelijkheid nemen, zien we wat er om ons heen gebeurt en aanvaarden we ons eigen aandeel.

Wanneer we bij onszelf horen, zullen we beseffen dat kopen gericht is op het willen ervaren van geluk, weten we dat we geluk elders moeten zoeken, en voelen we dat de rush die een aankoop geeft, snel afneemt. We kunnen dan werken aan de innerlijke vrede die we nodig hebben om werkelijk te investeren in het waarborgen van ons leven en dat van onze kinderen.

Als we onszelf accepteren zoals we zijn, kunnen we beter voelen dat méér niet altijd beter is en hebben we sneller genoeg aan wat we hebben. Vanuit innerlijke rijkdom kunnen we afstand doen van drang naar directe behoeftebevrediging, onze kooplust en consumptiegerichtheid.

Als we goed genoeg zijn en tevreden zijn met wie we zijn en dankbaar zijn voor wat we hebben, kunnen we luisteren naar de noden van anderen en staan we open voor hun verhaal. Het begrijpen van andermans situatie geeft de flexibiliteit om in conflictsituaties het midden te zoeken. Omdat we ook snappen dat we uiteindelijk alleen samen de huidige milieuproblemen kunnen oplossen en erop vertrouwen dat anderen dat ook zo voelen.

Als we goed genoeg zijn, begrijpen we van binnenuit dat we moeten delen zodat anderen ook kans op leven hebben en weten we dat geven en zorgdragen voor anderen een beter gevoel geeft dan kopen en toe-eigenen. We kunnen dan de weg inslaan naar welzijn als motor voor duurzame menselijke vooruitgang.

Bij wat de spelers op wereldniveau doen, de overheid wel of niet onderneemt en grote vervuilers nalaten zullen we ons minder slachtoffer voelen. Omdat we beseffen dat we altijd een keuze hebben. In dit geval twee: denken dat we toch niets kunnen doen en bij de pakken neer gaan zitten, of actie ondernemen. Vanuit gevoelde kracht kunnen we kiezen voor de laatste.

Wie zich ervan bewust is dat hij een stem heeft die ertoe doet, komt ook in actie als het tegen zit en durft dan verantwoordelijkheid te nemen. Als we voelen dat we een stem hebben, zullen we zoeken naar verbinding en ons groeperen om die individuele stem kracht bij te zetten. En het belangrijkste van al: we kunnen los van wat anderen doen, vandaag beginnen.

Dat zal niet altijd goed gaan; ook zij die zich goed genoeg voelen, zullen tegen zichzelf en de ander kiezen, 'fouten' maken, want niemand is perfect, en dat hoeven we ook niet te zijn. Verinnerlijking geeft geen garantie op onze bereidheid duurzaam te handelen, maar het is een voorwaarde.

Als we door verinnerlijking komen tot het gevoel er te mogen zijn zoals we zijn, met tekorten en al, zullen we steeds opnieuw proberen. Steeds opnieuw bereid zijn om te onderzoeken wat we voelen en denken en wat ons handelen bepaalt. We zullen steeds opnieuw verinnerlijken en zoeken naar een weg die bijdraagt aan het algemeen belang. De weg die heilzaam is voor onszelf en de aarde.