

Hoofdstuk 6

De psychologie van verandering begrijpen

‘De wereld creëren die we willen is een subtielere en krachtiger aanpak dan de wereld die we niet willen vernietigen.’

Marianne Williamson

Verandering mogelijk maken is altijd de Heilige Graal geweest van de milieubeweging, maar telkens weer zijn pogingen uitgelopen op grote frustraties. Al zijn er ook succesvolle ervaringen geweest, toch is de milieubeweging er over het algemeen niet in geslaagd om mensen op grote schaal te betrekken bij het veranderingsproces, zeker niet op de schaal van de algemene ‘oorlogsmobilisatie’ die nu nodig is voor piekolie en klimaatverandering. Misschien is een van de redenen waarom dit nooit is gelukt, dat we nooit goed begrepen wat verandering inhoudt, hoe dat proces zich in feite voltrekt en wat er allemaal bij komt kijken. Er zijn andere disciplines die veel beter begrijpen wat verandering is, hoe zij werkt en hoe zij kan worden bewerkstelligd. Eén van die disciplines is de benadering van verslaving.

Een jaar geleden stootte ik op een boek dat mijn denken hierover helemaal veranderd heeft. Indien het boek een andere omslag had gehad en indien het als titel iets in de aard van *Piekolie en Lokale Verandering* gehad zou hebben, zou ik het een werk van een genie hebben gevonden. Het boek had als titel *Addiction and Change* (‘Verslaving en verandering’)¹ en is geschreven door Carlo DiClemente. DiClemente ontwikkelt wat hij noemt het ‘Trans-theoretische Model voor Verandering’ (TMV) – in het Engels TTM genoemd – dat vooral ingaat op hoe verandering precies gebeurt. Hij stelt dat het proces waarbij een individu verslaafd geraakt en zich weer bevrijdt van die verslaving, hetzelfde is als

elk ander veranderingsproces. DiClementes model heeft zich ontwikkeld uit een synthese van vroegere benaderingen en uit studies over een grote tijds-spanne naar hoe mensen veranderen. In plaats van verandering te zien als een proces van te beslissen om te veranderen en dan ook effectief te veranderen, wijst DiClemente erop dat het proces veel subtieler en complexer is. Ik vond zijn inzichten bijzonder verhelderend en rond diezelfde tijd ontmoette ik dr Chris Johnstone, een specialist in verslavingspatronen, die heel wat onderzoek heeft gedaan naar de stadia van verandering en hun toepassingen op sociale en ecologische verandering.

Chris is auteur van het boek *Find your Power*² (‘Vind je kracht’) en uitgever van *The Great Turning Times* (Het tijdperk van de grote ommekeer).³ Op verschillende plaatsen in Groot-Brittannië geeft hij ook sessies over ‘The Work That Reconnects’ (Het werk dat opnieuw verbindt). Ik vind zijn benadering van verandering erg inspirerend en verhelderend en de Transitie-benadering is op veel manieren gebaseerd op sommige van deze inzichten. In plaats van te proberen jullie die benadering uit te leggen, laat ik dit liever aan Chris over. Ik heb immers geen achtergrondkennis over psychologie of verslaving. Wat volgt is een dialoog met hem waarin we zijn benadering verkennen.

Een interview met dr Chris Johnstone

Wat zijn de verschillende stadia van verandering en waar komen die vandaan?

Het model van de stadia van verandering is ontwikkeld door de psychologen Carlo DiClemente en James Prochaska, begin jaren ’80. Ze wilden een kader uitwerken dat veranderingsprocessen inzichtelijk maakt, dat toepasbaar is op verschillende typen gedrag en kan worden gebruikt door mensen met verschillende theoretische achtergronden. Daarom kreeg het de naam ‘transtheoretische benadering’.

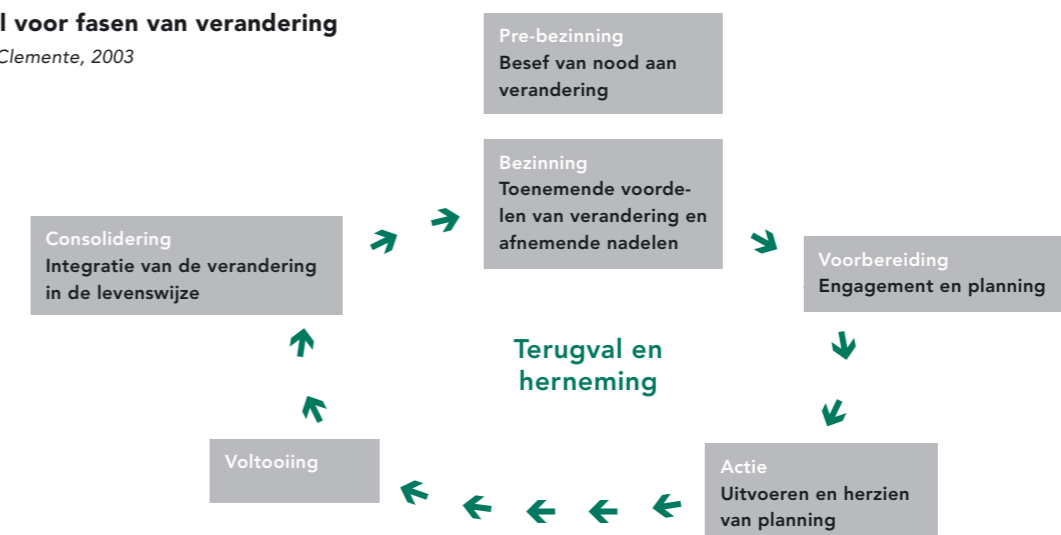
In dit model staat een eenvoudige en evidente idee centraal: verandering gebeurt niet ineens. Het gebeurt eerder geleidelijk en in verschillende stadia. Dit geldt voor bijna elk type van verandering. Wanneer je bijvoorbeeld naar huis gaat, dan wordt naar die fase van je feitelijk naar huis bewegen verwezen met ‘het actiestadium’. Maar vooraleer je vertrekt, was er een planning nodig. Dat is ‘het stadium van de voorbereiding’. En voordat je plannen

maakt, neem je een beslissing na er een tijdje over nagedacht te hebben – dat is de bezinningsfase. En verder teruggaand in de tijd, vooraleer je bewust nadacht over naar huis gaan, was er het ‘pre-bezinningsstadium’. Er zijn nog twee andere belangrijke stadia, maar daar kom ik later op terug.

Dit model is met veel enthousiasme overgenomen door mensen die verslaafde personen behandelen, omdat het een zeer nuttig schema aanreikt van waar mensen zich kunnen bevinden in het proces van verandering. Sommige cliënten bevinden zich in het actiestadium en zetten effectief stappen naar behandeling. Maar veel mensen die in klinieken behandeld worden voor problemen die te maken hebben met alcohol of tabak, hebben die beslissing om hun gewoontes aan te pakken nog niet genomen. Inzicht in die verschillende stadia maakt het makkelijker om te zien wat het veranderingsproces misschien blokkeert. Het is mogelijk dat iemand in de voorbereidingsfase zit en wel wil veranderen, maar niet ziet hoe hij dit kan doen. Iemand die in het stadium van bezinning zit, kan verscheurd worden door twijfel, waarbij een deel van zijn persoon wel wil veranderen, maar een ander deel toch niet zo overtuigd is.

15) Model voor fasen van verandering

naar DiClemente, 2003



Dit model kan ook toegepast worden op ons denken en handelen in antwoord op klimaatverandering en piekolie. Tien jaar geleden dachten de meeste mensen niet eens aan klimaatverandering. Intussen is er een hele weg afgelegd. De meeste mensen staan er op zijn minst bij stil en denken er over na, en veel anderen ondernemen ook actie om er iets aan te doen. Maar mensen bevinden zich in verschillende stadia met verschillend gedrag. Sommigen bevinden zich in het actiestadium van het gebruik van spaarlampen, maar nog in het stadium van bezinning wanneer het gaat over vliegen of autorijden. Wat maatregelen tegen piekolie betreft, bevinden de meeste mensen zich nog in het pre-bezinningsstadium. Het publieke bewustzijn over het opraken van de oliereserves is veel kleiner, al is dit ook snel aan het veranderen.

De twee andere stadia zijn ‘terugvallen’ en ‘consolideren’ van de verandering. In elk veranderingsproces kan men bewegen in twee richtingen: achterwaarts of voorwaarts. Het kan zijn dat er in het begin snel vooruitgang wordt geboekt, maar dan verliezen mensen de moed en leggen zich neer bij de situatie en vallen zo weer terug in een vroeger stadium. Daarom is het consolideringsstadium van de verandering zo belangrijk – dat we aandacht besteden aan het onderhouden van de gemaakte vorderingen en het volhouden ervan op lange termijn.

Hoe kunnen inzichten uit het domein van de verslaving de milieubeweging helpen om te begrijpen hoe verandering werkt?

Een ingeworteld idee in milieucampagnes is dat als mensen maar eenmaal weten hoe vreselijk de toestand wel is, zij wel zullen veranderen. De nadruk van veel campagnes ligt dus op het aanbieden van informatie, vaak met verontrustende grafieken en griezelverhalen. Bewustmaking is van cruciaal belang, maar je hoeft maar naar een pakje sigaretten te kijken om de grenzen te zien van zo’n benadering. De informatie ‘Roken is dodelijk’ in grote let-

ters is voor de meeste rokers onvoldoende om hen te ontmoedigen.

Waar ze in de verslavingswereld goed in zijn is het begrijpen van en het werken aan weerstand tegen verandering. Benaderingen zoals Motiveringsgesprekken⁴ zijn ontwikkeld om te werken met mensen die gemengde gevoelens hebben over gedragsverandering. Er is een gigantische weerstand om milieuproblemen aan te pakken en we moeten beginnen te zoeken naar creatieve manieren om daar een antwoord op te vinden. De benadering van verslaving kan ons belangrijke lessen hierover leren.

In welke mate kun je zeggen dat wij ‘verslaafd zijn aan olie’?

Als verslavingsspecialist durf ik te zeggen dat ge-industrialiseerde samenlevingen vasthangen aan olie op een manier die veel gelijkenis vertoont met verslavingspatronen. Veel mensen geven dit ook toe, zelfs George W. Bush!⁵ Maar de term ‘verslaving’ kan moeilijkheden opleveren, omdat er geen algemeen aanvaarde definitie van bestaat. Toch vind ik het een bruikbare term, aangezien verslaving verwijst naar vastgeroeste gedragspatronen die moeilijk te veranderen zijn, ook al weten we dat ze schade berokkenen. Dat is precies wat er gebeurt met ons huidige patroon van gebruik van fossiele brandstoffen.

Veel van mijn alcohol cliënten vinden de term ‘verslaving’ bruikbaar, omdat deze hen helpt verklaren waarom het zo moeilijk is om te stoppen met drinken. Er is meer nodig dan een bewuste, rationele beslissing. Zelfs wanneer ze zo’n beslissing nemen, kan blijken hoe moeilijk het is diepgewortelde gewoontes te veranderen en hoe tijdelijke vorderingen weer verdwijnen als men terugvalt. Maar als ze eenmaal aanvaard hebben dat er een element van verslaving meespeelt, kunnen ze er beter op letten en strategieën ontwikkelen om die aan te pakken.

Waarom kan het nuttig zijn te zeggen dat we ‘verslaafd zijn aan olie’?

In de industrielanden wordt een levensstijl die afhangt van een zeer hoog oliegebruik als normaal gezien. Het eerste stadium in de aanpak van een probleem is het als zodanig te herkennen. En wanneer we een term als ‘verslaving’ toepassen op olie, zet dat vraagtekens achter de manier waarop wij er gebruik van maken. Wanneer je dan kijkt naar het aspect ‘problematisch gebruik van een substantie’, is het nuttig drie types van problemen te onderscheiden: gevaarlijk gebruik, schadelijk gebruik en afhankelijkheidsgebruik. Elk van deze drie kan toegepast worden op het overmatige gebruik van olie.

Gevaarlijk gebruik is wanneer iemands gebruik van een substantie risico’s meebrengt voor de toekomst. Veel zware drinkers vinden van zichzelf niet dat ze een probleem hebben. Maar wanneer ze in die mate doorgaan met drinken, verhogen ze het risico op medische complicaties. Dat geldt ook voor het oliegebruik: als we doorgaan met het overmatige gebruik van fossiele brandstoffen als olie, is de kans reëel dat we afstevenen op twee gevaren: gevaarlijke klimaatverandering en een energiehongersnood wanneer de oliereserves schaars worden. In de verslavingswereld bestaat er een gezegde: ‘Als je op die manier doorgaat, zul je eindigen waar je naartoe gaat.’ Ons huidige patroon van oliegebruik is gevaarlijk omwille van het punt waar het ons recht op af doet stevenen.

Schadelijk gebruik is wanneer het gebruik van een substantie nu al problemen veroorzaakt. Klimaatverandering kan gezien worden als een toxisch effect van het zware gebruik van fossiele brandstoffen. In vele delen van de wereld ervaren mensen vandaag al verstoorde weerspatronen. In Europa zijn al duizenden mensen omgekomen door hittegolven. In Afrika hebben droogtes al tot conflicten en hongersnood geleid. In Noord-Amerika heeft de toegenomen intensiteit van orkanen geleid tot mas-

sale schade in steden, vooral in New Orleans. De risico’s in de toekomst zullen nog veel groter zijn, maar de schade door klimaatverandering is er nu reeds.

Wanneer iemand inziet dat het gebruik van een substantie levensbedreigend is, volstaat dit in normale omstandigheden als motivatie voor verandering. Maar wanneer iemand werkelijk verslaafd is, is de idee om ermee te stoppen – of te minderen – een bedreiging. Bij afhankelijk gebruik zie je dus vaak dat mensen ofwel informatie, die suggereert dat hun favoriete substantie schadelijk is, verdringen, ofwel ze gaan gewoon door het te gebruiken, zelfs wanneer ze weten dat het dodelijk kan zijn. Iemand is verslaafd wanneer hij of zij dit soort gedrag vertoont.

Het belang van de erkenning van verslaving is dat je de bijkomende moeilijkheden die dat voor het veranderingsproces meebrengt kunt inschatten en aanpakken. Inzien dat het om een olieverslaving gaat maakt het makkelijker om te begrijpen waarom het zo moeilijk kan zijn om onszelf los te maken van onze oliegevoonte. Tegelijk wijst dit ons op strategieën uit het verslavingsveld die hun effectiviteit hebben bewezen en ons zouden kunnen helpen om stappen vooruit te zetten.

Dus hoe kan verslavingsbehandeling helpen?

Klimaatverandering wordt meestal gezien als een milieuprobleem en piekolie als een zaak van grondstoffen. Alle twee zouden gezien kunnen worden als geworteld in oorzaken die veraf liggen en waar wij toch geen vat op hebben. Maar olieverslaving heeft te maken met menselijk gedrag. Dat ligt veel dichterbij huis en ligt wél binnen onze macht om te veranderen. Het model van de veranderingsstadia is hier erg bruikbaar omdat het het parcours uittekent dat moet worden afgelegd voor herstel.

Het eerste stadium van verandering is het zich bewust worden van het probleem. Dit zet ons aan over het thema na te denken: het stadium van be-

zinning op het probleem, het onder ogen zien. Hier kan men gemakkelijk vastlopen, wanneer er zich een conflict ontwikkelt tussen dat deel in ons dat de nood aan verandering onder ogen ziet en dat deel in ons dat de substantie gebruikt en er niet van af wil. Denk maar even aan al die dingen in je leven die je erg waardeert en die je niet zou hebben zonder olie. Het zijn er zoveel! En het worden allemaal redenen die de aanpak van het probleem afremmen.

De benadering van motiveringsgesprekken is ontstaan als een manier om zulke gemengde gevoelens aan te pakken. Door een luisterruimte te creëren waar iemand de eigen dubbele gevoelens en weerstanden kan verwoorden, wordt de ambivalentie zichtbaar gemaakt en kan men het probleem aanpakken. Dit helpt mensen om duidelijker in te zien wat ze werkelijk willen, en om, als ze het probleem willen aanpakken, verder te evolueren naar de volgende stadia.

Hoe kunnen inzichten in verslaving praktisch gebruikt worden door Transitie-initiatieven?

Ik heb dit herleid tot drie principes die al worden toegepast in de Transitie-beweging:

a) Besteed aandacht aan de diverse stappen waarin veranderingsprocessen in mensen zich voltrekken. Een van de lessen uit de verslavingsbenadering is dat informatie geven alleen niet voldoende is. In het model van de veranderingsstadia is bewustwording van het probleem slechts de eerste stap. Op die manier kom je van pre-bezinning naar bezinning. Het is makkelijk om vast te lopen in dit stadium van ‘denken over het probleem’, en dit is precies het punt waarop inzichten uit het verslavingsveld erg nuttig kunnen zijn. Met ‘hart en ziel’-groepen besteden Transitie-initiatieven aandacht aan de stappen naar verandering en de weerstanden die daarbij komen kijken. Op die manier kan je omgaan met zaken als motivatie, weerstand, ambivalentie.

b) Schep ruimte voor mensen om hun eigen argumenten voor verandering te laten horen. Een kerngedachte van motiveringsgesprekken (MG) is dat wanneer mensen hun eigen argumenten hebben voor verandering, ze ook hun eigen redeneringen vinden naar de aanpak van een probleem. Ruimte creëren om mensen te ondersteunen en te luisteren naar hun hoop en hun zorgen is belangrijker dan mensen proberen te overtuigen. Op die manier wordt de motivatie versterkt die nodig is om door die gevoelens van ambivalentie en weerstand heen te gaan.

De meeste politieke samenkomsten hebben een actieve spreker die zijn betoog houdt voor een tamelijk passief publiek. Een motiverende benadering in de vorm van een gesprek geeft ook aan het publiek de kans om gehoord te worden en om hun eigen argumenten voor verandering te formuleren. Verschillende Transitie-initiatieven hebben deze benadering gevolgd in de vorm van luisteroefeningen in paren. Bij de lancering van de Transitie-initiatieven in Totnes, Lewes en Bristol, werden honderden mensen per twee ingedeeld, waarbij de een vertelde en de ander luisterde. De spreker kreeg twee minuten luistertijd voor elk van de volgende open uitspraken:

- ‘Wanneer ik denk aan piekolie en klimaatverandering, dan maak ik me zorgen over...’
- ‘Mijn positieve toekomstbeeld op wat ik graag in mijn stad of dorp zou zien gebeuren, is...’
- ‘Wat ik zelf kan ondernemen om daaraan bij te dragen, is...’

De taak van degene die luistert, bestaat erin om alleen heel aandachtig te luisteren naar wat er wordt gezegd. Na de drie uitspraken werden de rollen omgekeerd zodat iedereen de kans kreeg om te spreken. Dit proces nam zo’n twintig minuten in beslag en deed duidelijk het niveau van energie en enthousiasme bij de deelnemers stijgen. Na de bijeenkomst in Bristol zei een van de deelnemers: ‘Terwijl we zo

per twee aan elkaar vertelden, voelde je dat er echt iets gebeurde in de zaal. Dat was het moment waarop we gemeenschap werden.’

Wanneer we onze zorgen onder woorden brengen, zeggen we ook aan onszelf dat we ze gaan aanpakken. Wanneer we onze visioenen een stem geven, dan kennen we de bestemming waar we naartoe willen. En door de stappen te beschrijven die we kunnen zetten, bereiden we onszelf voor op actie. Dit eenvoudige hulpmiddel is een voorbeeld van ‘motiverende duwtjes’. Het kan helpen om de innerlijke stappen naar verandering in beweging te zetten.

c) Wanneer een stap te moeilijk lijkt, las dan een voorbereidingsfase in om onszelf te trainen. Een verslavingsgedrag veranderen kan zo moeilijk zijn dat mensen het soms opgeven en denken dat het echt onmogelijk is. In mijn klinisch werk leerde ik dat het hielp om over genezing na te denken als een reis die door een ‘fase van ongeloof’ kan gaan. Ik haalde de inspiratie hiervoor uit avonturenverhalen, die vaak beginnen vanuit een gelijkaardige duistere en bedreigende plek. Wanneer de hoofdpersonages oog in oog komen te staan met die dreiging en naar een uitweg gaan zoeken, is de kans groter dat ze die ook vinden. Het zoeken naar een weg vooruit vraagt vaak ook het zoeken naar mentors en gidsen die de benodigde vaardigheden en inzichten doorgeven om het onmogelijke mogelijk te maken. Door een voorbereidingsfase in te lassen, biedt het model van veranderingsstadia een alternatief voor het opgeven van het proces, wanneer uitdagingen als piekolie of klimaatverandering te moeilijk lijken. De voorbereidingsfase is de fase waarin we onze krachten verzamelen om de problemen het hoofd te bieden.

Bij Transitie-initiatieven gaat het er niet alleen om mensen over het probleem te informeren en campagne te voeren. Het gaat ook om praktische training in de vaardigheden die nodig zijn voor een

post-oliemaatschappij. En naast praktische training is er ook psychologische training nodig in het ontwikkelen van positieve toekomstbeelden en het vinden van manieren om met innerlijke ‘droomblokkades’, zoals angst, cynisme en ongeloof om te gaan.

Ongeloof kan men het hoofd bieden door te zoeken naar inspirerende voorbeelden. Genezingen van verslaving, avonturenverhalen en Cuba’s reactie op de dreiging van energie-hongersnood zijn aanknopingspunten die de mogelijkheid ondersteunen om af te geraken van olieafhankelijkheid. In mijn boek *Find Your Power* geef ik een gereedschapskist vol strategieën om gevoelens van onvermogen om te keren, en om door innerlijke blokkades voor verandering heen te gaan. Zulke innerlijke training maakt deel uit van de voorbereiding die nodig is voor een creatieve transitie, weg uit het olietijdperk.

Op welke manier kan de integratie van deze instrumenten en inzichten kracht geven aan Transitie-initiatieven?

Campagnes voor het milieu richten zich vaak op bewustmaking en actie. Maar tussen die twee ligt een heel gamma van innerlijke stappen en de verandering kan geblokkeerd raken bij elk van die stappen. Transitie-initiatieven worden versterkt wanneer ze rekening houden zowel met de inwendige als met de uitwendige dimensies van verandering. Anders riskeren we te vervallen in reacties van klagen en verwijten wanneer we op weerstand stoten, eerder dan begripsvolle en inzichtgevende antwoorden te vinden.

Er is een nauwe parallel met wat er gebeurt wanneer iemand een drankprobleem heeft. Verwijtende reacties van de omgeving zijn begrijpelijk, maar ze kunnen de weerstand tegen verandering nog versterken. We moeten aanvaarden dat, wanneer mensen afhankelijk zijn van bepaalde substanties, zoals wij afhankelijk zijn van olie, er weerstanden zijn om te veranderen, die we onder ogen moeten zien.

Op verslavingsvlak is al decennialang gewerkt

Transitie-instrument 3

De gewone aardappel als instrument om onze olieverslaving te doorbreken: een oefening

Deze oefening ontstond uit wat ze 'Bunyips' noemen in Skye en Robin Clayfield's *Manual of Teaching Permaculture Creatively*, maar ik heb hem zelf aangepast. Het is een krachtig instrument om mensen aan te zetten bij zichzelf te onderzoeken hoe zij hun olie afhankelijkheid kunnen verminderen. Ik heb het altijd een zeer effectieve oefening gevonden, ongeacht het soort groepen.



Stap 1

Ik gebruik deze oefening altijd in week 9 of 10 van de 10 weekse cursus *Skilling up for Powerdown* (meer vaardigheden voor minder energie). Het is een zeer bruikbare oefening om alle draden samen te brengen, maar het vraagt wel enige voorkennis en enthousiasme en kan daarom het beste wat later in de cursus worden gedaan.

Stap 2

Benadruk dat onze verhouding tot energiegebruik en consumptisme het best vergeleken kan worden met een verslaving, en geef de deelnemers daarna een vel papier waarop te lezen staat: *'Mijn 12-stappenplan voor het terugdringen van mijn olieverslaving. Om te zorgen dat mijn leven minder vertrouwd op het onbetrouwbare, beloof ik hierbij dat ik in de komende zes maanden zal streven naar het behalen van de volgende twaalf doelen.'*

Vertel de deelnemers dat ze de week daarop het vel papier ingevuld moeten hebben met twaalf acties die zowel haalbaar als praktisch maar ook ambitieus zijn.

Stap 3

Verdeel de mensen in duo's en laat hen vijf minuten per persoon een 'denk en luister'-oefening (zie pag.185) doen over de vraag: 'Als je denkt aan praktische stappen naar het minder afhankelijk worden van olie, welke obstakels ga jij dan op je weg daar naartoe zetten? Welke stemmen hoor je in je hoofd die je belemmeren om stevige maatregelen te nemen?'

Na deze discussie laat je hen even in stilte nadenken over de vraag: 'Welke remedies zie ik hier tegen? Welke kwaliteiten zou ik nodig hebben om die obstakels weg te halen?'

Stap 4

Vraag de deelnemers, indien zij deze kwaliteiten en krachten samen zouden kunnen brengen in een Superheld(in), hoe deze dan zou heten en wat zijn/haar krachten zouden zijn? Vraag hen om enige tijd over die vragen na te denken en geef daarna aan elke deelnemer vier aardappels en een paar cocktailprikertjes.

Geef hen nu twintig minuten de tijd om hun eigen Superheld(in) te maken en vertel erbij dat ze later hun held aan de groep moeten voorstellen met zijn/haar naam en moeten uitleggen wat zijn/haar krachten zijn. Uiteraard mogen ze ook andere dingen die voorhanden zijn gebruiken om hun Superheld(in) te maken.

Als ze klaar zijn met het maken van hun modellen, verdeel je de mensen in groepen van vijf of zes en laat je ze elkaar hun helden voorstellen.

Vertel daarna dat ze hun Helden mee naar huis moeten nemen en ergens neerzetten waar ze de

kracht ervan kunnen voelen tijdens het schrijven van hun 12-stappenplan, maar dat ze aan niemand in huis mogen vertellen wat het is, omdat het dan zijn krachten verliest.

Stap 5

De week daarop, als iedereen zijn ingevulde vel meegebracht heeft, begin ik altijd met vertellen over het Transitie-begrip en over energieafdaling, maar dat is afhankelijk van waarmee je bezig bent in je Transitie-initiatief. Daarna verdeel je de deelnemers in twee gelijke groepen. De eerste groep zit in een cirkel met het gezicht naar buiten en de andere groep zit daar omheen met de gezichten naar binnen, zodat de deelnemers elkaar aan kunnen kijken. Dan doen ze een oefening die gebaseerd is op *Speed daten*. Ieder heeft vier minuten om aan de ander te vertellen wat zijn of haar 12-stappenplan precies inhoudt. Elke vier minuten moet de buitenste cirkel een plaats opschuiven naar rechts. Op deze manier krijgt iedereen de helft van de plannen in de groep te horen.

Stap 6

Verdeel de deelnemers in groepen van vijf of zes en laat ze plaatsnemen rond een tafel. Dit laatste onderdeel is gebaseerd op het principe van *World Cafe*. (Zie pag.204) Eén persoon is de Tafel Gastheer/vrouw, die aantekeningen maakt en de rest van de groep voert de discussie over het onderwerp. Na tien minuten staat iedereen op en gaat naar een andere tafel om verder te discussiëren. De drie vragen waar het om draait zijn:

'Hoe kan mijn Transitie-initiatief (bijvoorbeeld Deventer of Gent) mij helpen om mijn 12-stappenplan uit te voeren?'

'Hoe kan ik mijn Transitie-initiatief helpen?'

'Hoe kunnen we elkaar helpen bij het uitvoeren van het 12-stappenplan?'

Stap 7

Nadat deze drie discussies hebben plaatsgevonden en de aantekeningen gemaakt zijn, vertel je hen wanneer de volgende bijeenkomst is en dat hen dan gevraagd zal worden de aanwezigen raad te geven en te vertellen over hun 12-stappenplan en over wat ze sinds de vorige sessies gedaan hebben.

Overpeinzingen

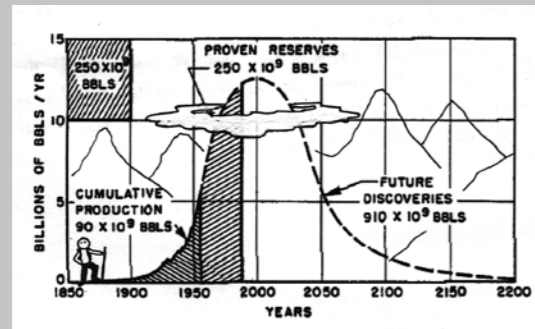
Deze oefening zorgt ervoor dat mensen echt aan de slag gaan om deze dingen in hun leven in te bouwen en uit te voeren. De stappen die ze willen nemen, variëren van het verwisselen van hun gloeilampen tot het volgen van een cursus, of van het actief worden in hun lokale Transitie-groep tot het verkopen van hun auto.

De oefening met de aardappels is heel effectief. Als je hen gevraagd zou hebben om hun helden in klei te maken, zouden ze er heel ambitieus en overdreven uit gaan zien. Maar gemaakt van aardappel en cocktailprikkers móeten ze er wel onnozel uitzien, terwijl de mensen er toch alle krachten en kwaliteiten van hun Helden mee bezielen.

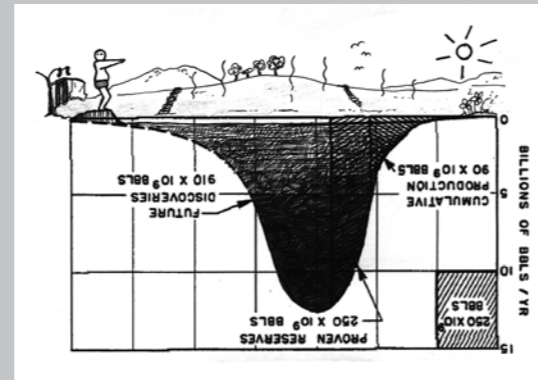


Is piekolie de beste manier om hiernaar te kijken?

Als we naar de standaard Hubbert-curve kijken, zien we een berg: een opwaartse lijn die gevolgd wordt door een neerwaartse, een stijging gevolgd door een daling. Er is een gevoel dat, nu we de piek bereikt hebben, we onze tanden op elkaar moeten zetten voor de lange tocht terug naar huis, te vergelijken met een opgewonden kind op een verjaardagsfeestje dat te horen krijgt dat het tijd is om naar huis te gaan. Misschien zou het helpen als we de bekende grafiek omdraaien en spreken van 'Dalolie'



In plaats van de grafiek te zien als een berg, kunnen we het tijdperk van de fossiele brandstof ook zien als een vijver in een dal waar we ingedoken zijn. Men heeft ons verteld dat helemaal onder in de vijver enorme rijkdommen begraven liggen, als we maar diep genoeg zouden kunnen duiken om ze te vinden. Naarmate we er dieper en dieper in doken werd de vloeistof dikker, zwarter en kleveriger, en nu merken we dat we op de bodem zitten. Omgeven door weerzinwekkende en plakkerige teerzanden doen we ons uiterste best om de laatste resten van de bodem van het olievat te schrapen. Boven ons zien we nog juist een laatste streepje zonlicht



dat zich door de vloeistof heen boort en ons wanhopige verlangen om weer schone lucht in te ademen, stuwt ons weer omhoog, happend naar zuurstof.

In plaats van ons met elke stap voort te moeten slepen, stuwt ons gevoel van doelgerichte hoogdringendheid ons omhoog in de richting van warm zonlicht en schone, frisse lucht. Als je er op deze manier naar kijkt, wordt onze race naar een wereld zonder fossiele brandstoffen een massale instinctieve poging tot zelfbehoud; een collectief afstand nemen van een levensstijl die ons niet langer gelukkig maakt, gedreven door de drang om onze longen te vullen met iets wat we nog niet helemaal kennen, maar waarvan we instinctief weten dat het ons gelukkiger zal maken dan wat we nu hebben. Misschien dat onze aankomst in een lage-energie wereld hetzelfde gevoel van voldoening en verrukking zal geven als het eindelijk door de oppervlakte van de vijver heen breken en onze longen weer vullen met frisse morgenlucht, ons weer verwonderend over de schoonheid om ons heen en over de vreugde van het leven.

met zulke weerstanden. Modellen om een goed begrip te krijgen van die blokkades tegen verandering en ermee te werken, zijn geëvolueerd. Er zijn effectieve instrumenten ontwikkeld. De uitdaging waarvoor wij staan is de transitie te maken, en om dit te doen kunnen instrumenten en inzichten van het ene veld gebruikt worden in het andere veld.

Het FRAMES-model

Eén model uit het verslavingsveld vind ik bijzonder bruikbaar. Het is een model dat de draden van dit hoofdstuk samenbindt – eigenlijk van het boek tot hier toe – en dat men het FRAMES-model noemt, bedacht door Miller en Sanchez.⁶ In de context van dit boek biedt het FRAMES-model een houvast om inzichten van de verslavingsaanpak te gebruiken om tot praktische antwoorden voor een energie-afdeling te komen. De manier waarop deze twee velden elkaar overlappen is zeer boeiend.

In essentie: het FRAMES-model bevat zes elementen die over het algemeen verwerkt zijn in korte interventies bij verslaving en die bewezen hebben zeer afdoend te zijn. Het zijn eigenlijk *best practices* om verslaving het hoofd te bieden.

Het letterwoord FRAMES staat voor:

- **Feedback – Feedback**
- **Responsibility – Verantwoordelijkheid**
- **Advice – Advies**
- **Menu of options – Menu van keuzemogelijkheden**
- **Empathy – Empathie**
- **Self-efficacy**

(De volgorde is van geen belang)

Feedback van persoonlijk risico of schade voor de gezondheid

Wanneer het gaat over drugs en alcohol wil dit zeggen: de cliënt een eerlijke stand van zaken geven van zijn/haar verslavingsprobleem en de potentiële

gevolgen, om zo bewustwording van het probleem op te wekken.

Voor het thema van piekolie beginnen veel groepen met het tonen van de film *The End of Suburbia*, een indringende reportage over de uitdaging van piekolie.⁷ Een essentieel element om succesvolle reacties te krijgen, is het niveau van het probleem in krachtige bewoordingen helder te krijgen. Uiteraard moet men het juiste evenwicht vinden tussen enerzijds het potentiële gevoel van machteloosheid en angst dat kan worden opgewekt en anderzijds een positief oplossingsgericht programma.

Nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid voor verandering

Voor Miller en Sanchez betekent dit een (alcohol) verslaafde bewust te maken van de mate van persoonlijke verantwoordelijkheid die het zal vereisen om te breken met de verslaving. Wanneer het gaat over energie-afdeling, verwijst dit naar het benadrukken van het feit dat het probleem van piekolie en klimaatverandering het resultaat is van talloze individuele acties, en dat de oplossing erin bestaat verantwoordelijkheid te nemen voor deze acties. Wanneer we het hebben over 'een mobilisatie zoals in oorlogstijd', vereist dit uiteraard dat de grote meerderheid van de bevolking zijn verantwoordelijkheid neemt. De nadruk ligt hier op individuele verantwoordelijkheid en keuzemogelijkheid, eerder dan mensen te vertellen wat ze moeten doen.

Duidelijk advies voor verandering

Duidelijk advies geven is belangrijk om een patroon van verslaving te doorbreken. Het is bewezen dat advies doeltreffend is, maar het moet overgebracht worden als een aanbeveling, niet als een voorschrift. Het kan op twee manieren gebeuren: ten eerste advies aan individuen om hun levensstijl te veranderen, zoals advies over energie-efficiëntie, en ten tweede, als strategieën voor energie-afdeling op het niveau van de gemeenschap. Men zou een

MEP (Minder-Energie-Plan, zie pag.253) kunnen zien als een duidelijk advies voor verandering op het niveau van de gemeenschap, als een gemeenschappelijk plan om antwoord te geven op wat in een heel snel tempo gezien wordt als een rampzalige verslaving met mogelijk catastrofale gevolgen.

Een menu van keuzemogelijkheden voor verandering

Om zich verantwoordelijk te voelen en zich echt te kunnen identificeren met een Minder-Energie-Plan, moeten mensen het gevoel hebben dat ze de alternatieven verkend hebben. Om uit te komen bij de aanbevelingen van zo'n plan, is er een verkenningproces nodig van de verschillende keuzemogelijkheden. Scenarioplanning is hierbij een heel nuttige methode, omdat het mensen in staat stelt om in de toekomst te projecteren en verschillende mogelijke uitkomsten te verkennen (sommige van deze scenario's werden uiteengezet in Deel 1). Andere instrumenten die nuttig zijn, zijn *visioning* (het ontwikkelen van visionaire toekomstbeelden) en *backcasting* (van daaruit terugkoppelen naar wat we vandaag moeten doen).⁸ Door Transitie-initiatieven is dit onder andere aangewend in de vorm van het Transitie-verhalenproject (zie pag.134 en 220) dat in Totnes is uitgewerkt. Hierbij worden mensen uitgenodigd om op allerlei verschillende manieren verhalen te vertellen, met de bedoeling een toekomst van 'Powerdown' tot zichtbare en tastbare realiteit te maken.

Therapeutische empathie als gesprekstijl

In het domein van de verslavingen wordt de opvatting dat een agressieve, autoritaire, op dwang gebaseerde aanpak effectief zou zijn, steeds meer verlaten. Tegenwoordig is men van mening dat betere resultaten bereikt worden als je je opstelt als raadgever: ondersteunend, vriendelijk, bemoedigend en empathisch.

Zo moet ook elk proces dat een aanzienlijk deel van de bevolking wil betrekken bij het zoeken naar

methodes voor een afdalend energieverbruik, op een deskundige manier mensen benaderen en hen een gevoel van optimisme inboezemen ten aanzien van de mogelijkheid voor verandering, eerder dan ze te berispen voor hun gedrag dat de planeet in levensgevaar brengt. Deze idee van samen in te checken voor een collectieve reis, waar Chris Johnstone naar verwijst, is cruciaal om mensen mee aan boord te krijgen.

Dit principe impliceert ook dat de dialoog een tweerichtingsproces is: de persoon die informatie verstrekt, staat ook open om informatie te ontvangen. Eerder dan mensen te vertellen wat ze zouden moeten denken en doen, helpt een empathische benadering om mensen zowel te engageren en te betrekken, als om ze te vormen.

Stimuleren van self-efficacy, of optimisme van de cliënt

Dit is cruciaal voor het succes van dit proces. De term *self-efficacy* (waarvoor geen goede Nederlandse vertaling bestaat) verwijst naar de individuele inschatting of persoonlijke beoordeling van het eigen vermogen om een specifiek doel te kunnen bereiken, zoals stoppen met alcohol of olieafhankelijkheid afbouwen. Dit gevoel van 'yes, we can' opbouwen is essentieel om verandering op gang te brengen op de schaal waarover wij hier spreken. In Deel 3 kan je kennismaken met verschillende manieren waarop Transitie-initiatieven dit gevoel van optimisme opbouwen en hoe ze via diverse benaderingen werken aan *self-efficacy* – een geloof dat heel de gemeenschap ervan doordringt dat we het werkelijk ook kunnen waarmaken. Dit is een sleuteldomein, dat verder reikt dan de bekende aanpak van informatieverspreiding van milieucampagnes. Het is eveneens een echte uitdaging om na te gaan hoe je dit gevoel van *self-efficacy* tot stand kunt brengen bij een zeer verscheiden publiek. En hoe je een benadering kunt uitwerken die de diversiteit van mensen, waaruit onze samenleving toch bestaat, motiveert.

Visioning: de kracht gebruiken van een visionair toekomstbeeld

In actie komen tegen klimaatverandering is één. Een aanstekelijk toekomstbeeld van een post-CO₂-wereld schetsen, dat mensen warm doet lopen om mee in te schepen voor een reis naar die nieuwe wereld, is een heel andere kwestie. We staan pas aan het begin en zijn nog maar het buitenste laagje aan het aanboren van de kracht die schuilt in een aansprekend, positief beeld van een overvloedige toekomst: een toekomst met minder energie, meer tijd, minder stress en een gezonder en gelukkiger leven. Het is van wezenlijk belang om beelden en een heldere visie te kunnen verbinden met hoe een toekomst met minder energie eruit zou kunnen zien.

Ik gebruik graag de analogie van een wat onwillige vriend, die je wilt uitnodigen om mee op vakantie te gaan. Wanneer je een gepassioneerd en poëtisch beeld kunt schetsen van het strand, de zonsondergang en de kroeg met kaarslicht aan zee, dan zal hij er eerder iets voor voelen om met je mee te gaan. Milieu-activisten hebben mensen jammer genoeg vaak een beeld voorgeschoteld van 's werelds minst aantrekkelijke reisbestemming – een slonzige *bed and breakfast* in de buurt van Knokke of Zandvoort met nylon lakens, koude thee en kleffe toast – in de verwachting dat zij opgetogen zouden raken bij het vooruitzicht om daar NIET heen te gaan. De logica en de psychologie zijn compleet verkeerd.

Waarom visionaire toekomstbeelden werken

Ik heb de indruk dat het creëren van een visionair toekomstbeeld werkt op verschillende manieren die met elkaar in verband staan. Tom Atlee schrijft over het creëren van wat hij een 'alternatief verhalenveld' noemt.¹ In wezen betekent dit het creëren van nieuwe mythen en verhalen die beginnen te verwoorden hoe een gewenste duurzame wereld eruit zou kunnen zien. Hij spreekt over de potentiële kracht van het samenbrengen van activisten, creatieve schrijvers en journalisten in 'denktanks' die nieuwe verhalen scheppen voor onze tijd. Wanneer we aan Energie-afdeling beginnen te werken zouden we hier eveneens romanschrijvers, dichters, artiesten en verhalenvertellers bij moeten betrekken. Het vertellen van nieuwe verhalen staat centraal. In Totnes begonnen we hieraan met ons Transitie-verhaleninitiatief, dat de bedoeling heeft om mensen vanuit verschillende standpunten verhalen te laten schrijven tijdens de transitie van Totnes: krantenartikels, verhalen of bijtende columns. Sommige hiervan staan verderop in dit hoofdstuk. Dergelijke verhalen kunnen allerlei vormen aannemen.

Een ander voorbeeld hiervan was de proef met het Totnes-Pond van Transition Town Totnes (TTT), die tot juni 2007 liep. Mensen konden een prachtig, tastbaar en besteedbaar bankbiljet in handen houden. Het vertelde een nieuw verhaal over geld, over

Hoofdstuk 7

De val van het optimisme/pessimisme

'Ik constateerde dat ik heen en weer slingerde tussen optimisme en pessimisme. "Het komt allemaal wel goed." of: "Er komt een ware catastrofe op ons af!" Je werd er doodmoe van. Maar sinds kort is er iets aan het veranderen.

Ik merkte dat de hele optimisme/pessimisme-tegenstelling een val was voor mijn levendigheid en aandacht. Ik zag mezelf dingen doen alsof datgene wat volgens mijn gevoel stond te gebeuren ook klopte met de werkelijkheid. Wat ik merk is dat mijn verwachtingen mijn wil om te handelen hinderen, of ik nu het beste of het slechtste verwacht. Dit is zo belangrijk dat ik het nog eens ga herhalen: of ik nu het beste of het slechtste verwacht, mijn verwachtingen zijn een hindernis voor mijn wil om te handelen.

Ik ben zowel optimisme als pessimisme gaan zien als kijkporten, als vormen van disengagement met een masker van betrokkenheid. Zowel optimisme als pessimisme verleiden me tot oordelen over het leven en erop te wedden, in plaats van met mijn hele zelf,

'Doorheen de geschiedenis zijn de echt fundamentele maatschappelijke veranderingen er niet gekomen op bevel van overheden of als resultaat van oorlogen, maar doordat grote aantallen mensen hun ideeën veranderden, soms zelfs maar een klein beetje.'