

INHOUD

Proloog – De vijf monsters in ons hoofd	7
<i>Waarom het zo moeilijk is ons gedrag te veranderen</i>	
1. Snelle Jelle: de ritselaar	21
<i>Waarom we vaak de kortste weg kiezen</i>	
2. Comfort Charlie: de routinier	43
<i>Waarom het zoveel energie kost om verlangens te beteugelen</i>	
3. Jan & Alleman: de sociale gids	61
<i>Waarom we het pas doen als de ander het ook doet</i>	
4. Montere Mo: de rasoptimist	87
<i>Waarom we graag door een roze bril kijken</i>	
5. Van Goede Wil: de idealist	109
<i>Waarom het goed is voor jezelf om wat voor anderen te doen</i>	
6. De monsters in het wild	133
<i>Hoe we in gesprek gaan met onszelf en elkaar</i>	

7. Van binnen naar buiten	147
<i>Waarom monsters zo gevoelig zijn</i>	
Epiloog – Een gesprek dat verdergaat	175
<i>Waarom we het niet alleen hoeven te doen</i>	
Noten	186
Over de duurzaamheid van dit boek	200

Proloog

DE VIJF MONSTERS IN ONS HOOFD

*Waarom het zo moeilijk is
ons gedrag te veranderen*





Soms horen we een stemmetje in ons hoofd, een stemmetje dat zegt: 'Misschien kan het anders. Beter. Duurzamer.' Het gebeurt op onverwachte momenten. Wanneer we in de supermarkt voor het vleesschap staan. Wanneer we een vliegreis boeken die eigenlijk ook per trein had gekund. Wanneer we een trui kopen die we niet nodig hebben maar die wél in de aanbieding is. Op dat moment voelen we het. En weten we het. Dat ons gedrag niet zonder gevolgen is. Dat al die kleine keuzes samen één grote keuze vormen. Dat het klimaat verandert. Dat hittegolven, overstromingen en mislukte oogsten geen abstracte toekomstscenario's meer zijn.

En toch, nog geen uur later, pakken we de auto voor een ritje dat ook op de fiets had gekund, blijven we langer onder de warme douche staan dan nodig is, of kopen we een nieuw paar sneakers terwijl er thuis al drie in de kast staan.

Herkenbaar?

Wij, Helga en Reint Jan, herkennen dat ook. Ook wij kopen soms meer kleding dan feitelijk nodig is. Ook wij vinden het recyclen van ons plastic wel eens 'te veel gedoe'. En een van ons is recent nog in een vliegtuig gestapt. We weten dat het slecht is voor het klimaat, maar toch lukt het ons lang niet altijd om ons gedrag aan te passen. Hier begint onze zoektocht. Want als wij, met al onze kennis en betrokkenheid, hier al tegenaan lopen, hoe zit dat dan bij anderen? Waarom belanden we ondanks kennis en goede wil zo vaak in die mentale

struikelpartij? Wat maakt dat we ons laten leiden door wat nú prettig voelt, en niet door wat op de lange termijn beter is?

Het is niet zo dat we met z'n allen onverschillig zijn. Dat we niet bezig zijn met het klimaat. De meeste mensen beseffen heel goed dat de klimaatcrisis vraagt om ander gedrag en andere consumptie. Maar tussen weten, willen en doen zit een wereld van gewoontes, gemak, verleiding, twijfel en sociale verwachtingen. En precies in die wereld speelt dit boek zich af. Want als gedragsverandering zo belangrijk is om de opwarming van de aarde af te remmen, misschien wel belangrijker dan welke technologie ook,¹ waarom lukt het ons dan zo matig om echt anders te leven? Waarom blijven we hangen in patronen waarvan we zelf zeggen dat ze eigenlijk niet meer kunnen? Dit is het dilemma dat ons al jaren bezighoudt.

ONZE MONSTERS

Helga keek jarenlang naar wolken, temperatuurgemiddelden en luchtstromen en zag hoe de cijfers kantelden. Ze zag hoe de feiten steeds urgenter werden. Reint Jan richtte zich juist op mensen: op wat er in ons hoofd gebeurt wanneer we wéten dat iets moet veranderen maar het desondanks niet doen, op de psychologie achter uitstel, rechtvaardiging en goede bedoelingen. Vanuit die twee werelden – de fysica van het klimaat en de psychologie van het menselijk gedrag – kwamen we steeds bij dezelfde vraag uit: als het zo duidelijk is wat er op het spel

staat, waarom bewegen we dan niet massaal? We besloten er samen in te duiken. Niet als alleswetende experts, maar als twee nieuwsgierige mensen die zelf ook dagelijks worstelen met gemak, gewoontes en goede voornemens. Want ook wij kennen dat stemmetje. En ook wij kennen het moment waarop het stilvalt.

In onze zoektocht ontdekten we iets wat ons hielp om het moment van stilvallen beter te begrijpen. Decennialang onderzoek naar menselijk gedrag laat zien dat we niet simpelweg doen wat we ons voornemen. Dat weten en willen niet automatisch leiden tot doen. In ons hoofd werken grofweg twee krachten samen: een snelle, automatische kant die moeiteloos reageert op gewoonte, gemak en sociale signalen, en een langzamere, reflectieve kant die kan nadenken, afwegen en vooruitkijken.² Die tweede kant kan prachtige intenties formuleren ('Laten we ons huis isoleren!'). Maar in het dagelijks leven is het vaak de eerste die het stuur in handen heeft. Zo is ons brein ontworpen. Die automatische processen helpen ons moeite te besparen, risico's te vermijden en ons soepel door het sociale leven te bewegen. Zonder die snelle piloot zouden we uitgeput raken na slechts enkele kleine beslissingen. Maar omdat deze processen zo efficiënt en vanzelfsprekend zijn, kunnen ze verandering tegenhouden, zelfs wanneer we overtuigd zijn dat het anders moet.

Er zijn dus aantoonbare psychologische krachten die sterker kunnen zijn dan onze goede bedoelingen. Wij zijn ze 'monsters' gaan noemen. Dat woord suggereert geen kwaad-

willigheid, maar refereert aan omvang en invloed. Deze monsters kunnen groot en krachtig worden. Ze sturen ons gedrag vaak ongemerkt. En pas wanneer we ze herkennen, kunnen we ze onder controle houden. In dit boek nemen we je mee in de wereld van die monsters, naar wat er in ons hoofd gebeurt wanneer we proberen klimaatvriendelijker te leven. En vooral: hoe we ze niet hoeven te verslaan, maar wel beter kunnen leren begrijpen. Zodat anders handelen niet langer voelt als een gevecht tegen onszelf. Want misschien begint echte verandering niet bij streng zijn voor onszelf maar bij begrijpen wat er vanbinnen gebeurt.

We hebben getwijfeld of we de processen in ons hoofd daadwerkelijk monsters moesten gaan noemen. Is het niet een te kinderlijke term voor een probleem dat zo serieus is? Maar onze monsters bleken een verrassend behulpzame manier om dit grote maatschappelijke vraagstuk te begrijpen. Ze zijn soms lastig, maar we hebben ze hard nodig om goed te functioneren. Het zijn metgezellen die ons beschermen, helpen keuzes te maken en zorgen dat we niet voortdurend overweldigd raken.

Laat echter duidelijk zijn, dit boek gaat niet over monsters maar over mensen. Over hoe we denken, voelen en handelen in een wereld die veel van ons vraagt. En over hoe we, met meer inzicht in onze innerlijke wereld, vriendelijker kunnen worden voor onszelf én voor de aarde. Dit is geen technisch boek over het klimaat en we gaan niet moreel met de vinger wijzen. Het gaat ons erom meer begrip te krijgen voor onszelf

en voor anderen. Hoe beter we snappen wat ons (en anderen) tegenhoudt, hoe beter we vooruit kunnen. Milder, eerlijker en hopelijk met een glimlach.

WETEN IS NOG NIET WILLEN

Al jaren proberen overheden en organisaties ons gedrag een duurzamere kant op te duwen. We krijgen informatie, tips en aansporingen: neem vaker de trein, douche korter, isoleer je huis, scheid je afval. Het idee daarachter is simpel: als wij maar goed begrijpen wat er op het spel staat, zullen we vanzelf anders gaan handelen. Maar werkt dat wel zo? Een paar jaar geleden werd de effectiviteit van Nederlandse publiekscampagnes onderzocht door een team wetenschappers waar Reint Jan deel van uitmaakte.³ De resultaten waren confronterend. Een enkele campagne zorgde voor een gedragsverandering. Klimaatcampagnes vrijwel nooit. Dat roept een ongemakkelijke vraag op: als het bewijs steeds groter wordt en steeds toegankelijker is, waarom verandert ons gedrag dan zo langzaam? Het antwoord begint bij een simpele constatering: begrijpen is nog geen willen. Wij kunnen prima weten dat iets verstandig is, maar het niet gelijk willen doen. We kunnen de cijfers kennen, de rapporten lezen, de beelden zien en ondertussen verlangen naar comfort, gemak of gewoonte.

Ons brein is niet alleen gemaakt om vooruit te denken, maar ook om energie te besparen en het leven hanteerbaar te houden. Gewoontes geven rust. Ze besparen ons elke dag dui-

zenden kleine afwegingen. Wanneer een keuze moeite kost of onzeker voelt, grijpen we al snel terug op wat vertrouwd is.

Daar komt nog iets bij. Problemen die langzaam en abstract zijn, zoals klimaatverandering, raken ons minder direct dan zaken die vandaag ongemak veroorzaken. Een koude douche of een ingewikkelde treinreis zijn concrete ongemakken. Twee graden opwarming in 2050 niet. Dus ontstaat er ruimte tussen wat we weten en wat we verlangen. In dit boek laten we zien dat de monsters in ons hoofd in die ruimte een belangrijke rol spelen.

WILLEN IS NOG NIET DOEN

Maar stel dat we die eerste horde nemen. Stel dat weten wél leidt tot willen. Dat we ons voornemen om minder te vliegen, om vaker plantaardig te eten. De auto wat vaker te laten staan. Dan zijn we er nog niet. Onderzoek laat steeds opnieuw zien dat goede intenties verrassend vaak stranden voordat ze gedrag worden.⁴ Een duidelijke toename in motivatie leidt meestal maar tot een bescheiden verandering in wat mensen uiteindelijk doen. Met andere woorden: de kloof tussen voornemen en uitvoering is geen uitzondering, maar een hardnekkig vast gegeven.

Dat zien we ook als we kijken naar hoe Nederland ervoor staat. Er is een relatief kleine groep die zich al jaren sterk maakt voor het klimaat en bereid is het eigen leven ingrijpend aan te passen. En er is een kleine, maar vaak luidruchtige

groep die het probleem relateert of afwijst. Toch maakt het overgrote deel van de Nederlanders, zo'n 70 tot 75 procent, zich zorgen over klimaatverandering.⁵ Zij zien dat het geen verzinsel is. Zij begrijpen dat er iets moet gebeuren. Zij willen in principe bijdragen. En om die twee woorden gaat het nu: in principe.

- In principe minder vliegen...
- In principe duurzamer eten...
- In principe anders consumeren...

Het dagelijks leven speelt zich echter niet 'in principe' af. Het speelt zich af als een grote gewoonte, met veel gemak, drukte en in een enorme context. En daar is willen niet gelijk aan doen.

Dit boek is vooral voor die grote 'in principe'-groep. Voor mensen die weten dat het anders moet. En het ook anders willen. Deze mensen begrijpen dat willen nog geen doen is. Wanneer wij spreken op congressen of publieksbijeenkomsten, zien we die groep vaak voor ons. Mensen die knikken, die instemmend meeschrijven, die zeggen: 'Jullie hebben gelijk. We moeten echt iets veranderen.' Vaak volgt dan een tweede zin: 'Maar wat maakt mijn gedrag nu eigenlijk uit?' Of: 'Ik wil wel, maar het is zo ingewikkeld.' De intentie is er. Het voornemen ook.

De genoemde kloof wordt gecreëerd door... precies: onze monsters. Veel gedragsmodellen gaan ervan uit dat intentie