

# Inhoud

Inleiding	7
Symptomen	
Zeventien minuten vliegen	17
De grootste crisis: zichzelf	26
Vijf complicerende factoren	41
'Ze' lossen het niet voor ons op	57
Diagnose	
Geen verbinding, geen plannen en geen overtuiging	79
Drie verblindende mythes	103
Vier verlamrende gevolgen	121
Aanpak	
In vier stappen naar een driesterrenleven	141
De aangename besmettelijkheid van verandering	187
Tijd voor nieuwe verhalen	209
De bevrijdende rijkdom van goed genoeg	225
Epiloog	234
Dankwoord	241
Literatuurlijst	243

*'Men and nature must work hand in hand. The throwing out of balance of the resources of nature throws out of balance also the lives of men.'*

– Franklin D. Roosevelt

## Inleiding

Zelfs als je, net zoals ik, optimist van geboorte bent, is het lastig om te voorkomen dat je af en toe een beetje neerslachtig wordt. Lang dacht ik dat die somberte het gevolg was van wat ik las en hoorde en zag over de barre staat van de wereld – het vraagt welhaast bovenmenselijke capaciteiten om de maalstroom van negatieve nieuwsberichten te ontlopen. Maar inmiddels begrijp ik dat mijn onbehagen hem in iets anders zit: dat we ondanks al die jobstijdingen vrijwel allemaal gewoon doorgaan met wat we aan het doen waren.

Ook ik, en dat kan ik eigenlijk niet van mezelf uitstaan. Want uit die telkens in de media uitgeserveerde grote en kleinere crises blijkt dat we de 'grenzen aan de groei' – alweer een halve eeuw geleden de titel van het sombere en destijds wereldwijd stukgelezen rapport van de Club van Rome – zo langzamerhand dan toch echt overschreden hebben.

Dat moet een keer écht fout gaan.

En dat doet het ook, de laatste tijd. Franse filosoof Edgar Morin noemde de structurele problemen die ons teisteren

al in 1999 een ‘polycrisis’. Die moedeloos stemmende term uit zijn boek *Homeland Earth* is door economen uit de motenballen gehaald en inmiddels trending topic in beschouwingen over de zorgelijke staat van de wereld. De som is bij zo’n polycrisis erger dan de delen: allerlei maatschappelijke en ecologische problemen beïnvloeden niet alleen ons en de wereld maar werken ook op elkaar in, ze versterken elkaar en hangen inmiddels als één grote donderwolk boven de verwarrende tijden waarin we leven. De Britse variant ‘permacrisis’ werd Woord van het Jaar in Engeland. Niet toevallig in 2022, het jaar waarin al die crises voor het eerst in hun volle omvang heel zichtbaar werden.

Het zit als gezegd niet in mijn karakter om al te lang somber voor me uit te blijven staren. Daarom stelde ik mezelf een simpele vraag: wat zou ik zélf kunnen bijdragen aan het oplossen van de problemen, hoe futiel mijn bijdrage ook zou zijn? Hoe zou ik een klein dammetje kunnen opwerpen en de loop van de rivier helpen veranderen?

Daartoe voel ik niets minder dan een morele plicht. Want tijdens de eerste helft van mijn leven – ik ben van 1967 – heb ik net als veel andere leden van mijn generatie kunnen profiteren van een ongekennde voorspoed. We leven nu in het staartje van die tijd, de uitbundigste periode van groei uit de geschiedenis waarin alles mogelijk leek te worden, waarin de meesten van ons veel meer gingen verdienen dan onze ouders en al dat geld konden besteden aan duizelingwekkende hoeveelheden nieuwe producten en diensten. De tijd ook waarin de mens niet alleen de natuur op aarde maar zelfs daarbuiten leek te hebben geknecht, wat tamelijk ongemerkt leidde tot een menselijke wurggreep op alles om ons heen – of dat nou oerbossen zijn, vruchtbare vlaktes, eindeloze rivieren, ongerepte berghellingen en groene dalen, land en

zee en alles wat daarop leeft. Maar die ongebreidelde, dolgedraaide groei kwam met een prijs en het is nu tijd om die prijs onder ogen te zien. Vooral voor mensen die meer dan gemiddeld profiteerden van die groei. Mensen zoals ikzelf.

De gedachte dat ik mijn verantwoordelijkheid moest nemen, best een stap terug zou kunnen, móéten doen, werkte ik in de zomer van 2022 uit in een essay voor *De Groene Amsterdammer*. Die gedachte vormt ook de basis voor dit boek. Dit verhaal gaat ervan uit dat we gevoelens van onbetrokkenheid, onmacht en moedeloosheid kunnen inruilen voor een veel aangener gevoel: dat het ons lukt om zelf het ijzer te helpen buigen. Door niet langer te denken: er is niets aan te doen, maar: is er niets aan te doen?

De vraag is dan natuurlijk hoe dat ons gaat lukken. En daarvoor is weer een andere vraag belangrijk: wat maakt nou precies dat we hier zijn aanbeland, op die rare plek waar onbehagen en onvermogen elkaar raken? Beide vragen probeer ik te beantwoorden – in het volle bewustzijn dat dat een persoonlijke schets oplevert, geen alomvattende analyse met De Oplossing Voor Alle Problemen.

Ik ben me er ook van bewust dat dit verhaal vatbaar is voor kritiek. Die komt in twee smaken. De eerste is een eenvoudige persoonlijke aanval, een argumentum ad hominem: jij kunt het allemaal makkelijk beweren, zo'n verhaal over 'matigen', met je tweede huisje en je inkomsten als communicatieconsultant. Elitaire moraalridder! De tweede soort van kritiek is in wezen politiek van aard en kent op zichzelf ook weer twee varianten. Sommigen – zoals publiciste Roxane van Iperen in een fel pleidooi tegen consumentenactivisme – wijzen erop dat de bal toch echt bij de bedrijven en de politiek ligt. Laat ze daar nou eerst maar eens veranderen voordat we elkaar als burgers de maat nemen,

klinkt het dan. Anderen, zoals de Amerikaanse geograaf Matt Huber, auteur van het boek *Climate Change as Class War: Building Socialism on a Warming Planet*, stellen juist de kracht van de burgers centraal, of beter: van de arbeiders onder de burgers, en roepen op tot een nieuwe klassenstrijd die het versluierde verbond tussen ecologische en maatschappelijke rampen en de ingebakken ongelijkheid in geld en kansen van het kapitalisme bloot kan leggen.

Op de kritiek van de eerste, persoonlijke soort heb ik een eenvoudig antwoord. Ja, ik voel me meer dan gemiddeld bevoorrecht, ik heb als gezegd kunnen profiteren van die merkwaardig lange economische 'boom' die met wat hobbels zo tussen de jaren tachtig en de coronacrisis plaatsvond. Ik richt mijn verhaal, dat in wezen een oproep is, in de eerste plaats op mensen die zichzelf herkennen in mijn situatie, die net als ik in de gelukkige omstandigheid verkeren dat ze tamelijk probleemloos een bovengemiddelde financiële en maatschappelijke status hebben verworven. Die net als ik beschikken over de luxe van genoeg tijd om na te denken over zaken buiten hun directe eigenbelang. Die nu bovendien op maatschappelijke plekken zitten waar ze eraan kunnen bijdragen grote en blijvende veranderingen te doen ontstaan.

Natuurlijk kunnen ook wij beter bedeeden niet alle ellende als bij toverslag verdrijven, we zijn geen ghostbusters. Maar als wij al niet in actie komen, laten we een veranderingspotentieel liggen dat op andere plekken in de samenleving voorlopig nog lastiger kan worden aangesproken. We mogen best een voorbeeld zijn.

Op kritiek van de tweede soort is mijn antwoord genuanceerd. Wezenlijke en blijvende verandering vraagt simpelweg om nieuw gedrag, en dan eerst en vooral van individue-

le mensen. Pas wanneer we hebben afgeleerd om onze eigen schadelijke rol in het verhaal weg te redeneren, kunnen we elkaar overtuigen en dan ook de traditionele machtscentra als politiek en bedrijfsleven – omdat we begrijpen dat we een voorbeeldfunctie kunnen hebben en dat het préttig is om een voorbeeldfunctie te hebben. We kunnen nietsdoen, met een beroep op structuren die er ‘nu eenmaal zijn’, of gevaarloos dromen van revolutionaire en utopistische systeemveranderingen die zich ooit zullen manifesteren. Of we kunnen wél iets proberen te doen en met vallen en opstaan ontdekken welk ‘iets’ het grootste effect sorteert. De woorden ‘we zitten vast’ verruil ik liever voor drie andere: er is hoop.

Ik zie daarbij niet alleen energie komen van allerlei goede voorbeelden, waarvan ik er in dit boek ter inspiratie een aantal aanhaal, maar uiteindelijk toch vooral vanuit de herontdekking van dat diepgevoelde verlangen in onszelf, het verlangen naar een nieuwe manier van leven – een leven in het teken van matiging, van ‘minder maar beter’, een leven zónder permanente zorgen over bezit en status en andere gevestigde belangen, zónder het fnuikende gevoel dat we daarmee een enkeltje catastrofe hebben gekocht, en mét de bevrijdende kracht van matiging en verbinding.

Met dit verhaal wil ik de penibele en onoverzichtelijke situatie bezien zoals een arts een patiënt bekijkt: aan de hand van diens symptomen brengt de dokter de oorzaken van de kwaal in beeld – en de gevolgen, als er niets aan gedaan wordt. Een goede dokter stelt dan natuurlijk een behandeling voor die de problemen helpt verdwijnen. Zo zit dit boek in elkaar: de eerste hoofdstukken hebben onze aarzeling om de grote problemen van onze tijd aan te pakken als thema, daarna duiken we wat dieper op zoek naar de echte oorzaken, de weeffouten in ons systeem en

de problematische gevolgen daarvan. Gewapend met die inzichten zullen we in het slotdeel de nieuwe levenshouding vormgeven die helpt bij te dragen aan een noodzakelijke, structurele vernieuwing van politiek en maatschappij.

Dit is uiteindelijk een hoopvol verhaal. Mijn soortgenoten uitdagen, en hopelijk ook de rest van de wereld: dat is mijn missie. Daarbij put ik niet alleen uit allerlei omineuze journalistieke berichten en uit boeken die ons willen waarschuwen – *zo kan het niet langer* – maar vooral ook uit allerlei bronnen die me psychologische inzichten meegaven die kunnen helpen om onze eigen bevoorrechte rol beter in te schatten opdat we in beweging kunnen komen: *zo kan het óók*.

Tijdens mijn studie communicatiewetenschap las ik ergens in de jaren tachtig van de vorige eeuw een boek van massapsycholoog Robert Cialdini over wat hij sociale beïnvloedingswapens noemt: manieren om collectief gewenst gedrag voor elkaar te boksen. Eén onderzoek uit dat boek geeft een idee over hoe dat zou kunnen werken. Stel, je valt in het koude water van de gracht. Langs de kades staan allerlei mensen naar je te kijken. Mogelijk filmen er een paar met hun mobiel wat er gebeurt. Dan helpt het niet om zomaar om hulp te roepen. ‘Help! Ik verdrink!’ gaat niet werken, zegt Cialdini. Wij mensen voelen ons als gemiddelde omstanders namelijk allemaal niet persoonlijk verantwoordelijk voor wat er onder onze ogen gebeurt, ook al vergt dat onmiddellijke actie. In psychologen-Engels heet dat het ‘innocent bystander effect’. Maar, gaat hij verder, zodra je als drenkeling een van de omstanders *persoonlijk* toeroept (“Meneer met die rode jas, help!”) zal de meneer met de rode jas in actie komen: jas uit, het water in. En dan gebeurt er iets gekks: er volgt een kettingreactie van andere

bereidwillige mensen die zien dat er iets moet gebeuren.

Ik heb deze merkwaardige menselijke eigenschap altijd onthouden en kan die moeiteloos in de context van al dat dreigende, grote onheil plaatsnemen. We lijken ongemerkt ‘innocent bystanders’ te zijn geworden van de ellende die zich in allerlei soorten over ons uitstort. Onze rode jas is gevoerd met alle verworven welvaart en de privileges die daarbij zijn gekomen. Zelf voelde ik die bevoorrechte positie, hoe prettig ook, steeds meer gaan knellen. De lange weekendjes weg per vliegtuig, de achteloze uitgaven aan gadgets en de modetrends, het wegstaren van dierenleed en natuurrampen: ze begonnen langzamerhand te schuren met mijn geweten.

En wat me verbaasde was dit: dat het niet problematisch maar juist volkomen bevrijdend aanvoelt om de noodkreet van die polycrisis werkelijk te horen, te reageren, die al te behaaglijke jas uit te trekken en het water in te springen. Om mezelf vrij te maken van de vastgeroeste overtuiging dat m'n eigen acties er niet, of niet genoeg, toe doen. Dat het heerlijk is om stappen te zetten, wég van de ogenschijnlijk beschermende maar in wezen verstikkende materiële en door informatie gedreven ratrace, naar een meer bescheiden, gewetensvolle en matige houding – ik doop dat nieuwe leven verderop in dit verhaal ‘driesterrenleven’. Een leven waarin ik zélf het verschil kan maken.

Eén ding is me meteen al duidelijk. Daarbij staat niet het wijzen naar anderen centraal maar iets veel mooiers: mijn eigen wilskracht.

Onno Aerden  
Amsterdam  
Voorjaar 2023



# Symptomen

