

Een beter milieu begint niet bij jezelf: in de afgelopen tijd raakte dat motto in de mode in progressieve kringen. De wereld veranderen doe je niet door elkaar vlieg- of vleesschaamte aan te praten, zegt men dan. Maar wat stellen idealen eigenlijk voor als ze geen offers vergen?

Ja, het is allemaal de schuld van Shell, KLM en ‘het systeem’. Maar zullen we het nu eens over jou hebben?

Correspondent Vooruitgang

Rutger BREGMAN

Een paar jaar geleden was ik uitgenodigd voor de zomerborrel van uitgeverij De Bezige Bij. Het was een prachtige, zonovergoten middag in de binnentuin van het monumentale pand aan de Van Miereveldstraat in Amsterdam, en ik liep er een beetje beduusd rond. De borrel bleek een *who-is-who* van progressief Amsterdam. Vooraanstaande denkers en schrijvers, grote namen die ik nog kende van mijn literatuurlijst, liepen hier zomaar rond.

Na de eerste drankjes was het tijd voor het diner. Op het menu: asperges met aardappelen en ham. Ik eet geen vlees en was dus een beetje ongelukkig met het bord dat voor mijn neus werd geschoven. Ik keek om me heen, maar was blijkbaar de enige. Ik vroeg de serveerder of er ook een vegetarische optie was. ‘U eet liever vis?’

Er was een ongemakkelijke stilte om me heen gevallen. Ik nipte aan mijn drankje terwijl de rest van de tafel begon met eten en er in de keuken iets voor me werd bedacht. Hier was ik dan, met de intellectuele elite van Nederland, met literaire reuzen die dikke, doorwrochte boeken schreven over de grootste uitdagingen van onze tijd, van klimaatverandering tot ongelijkheid. En ik was de enige die geen dieren at.

Misschien dat ik niet goed keek, misschien dat ik aan de verkeerde tafel zat, maar ik heb nog vaak moeten terugdenken aan dat moment. Hoe kon ik me hier zo opgelaten voelen? Zouden niet juist deze mensen, met al hun kennis en idealen, allang gestopt moeten zijn met het eten van vlees?

De linkse aflat

Een betere wereld begint níét bij jezelf – in de afgelopen jaren is dat adagium in de mode geraakt onder progressieve opiniemakers. We zouden eerst maar eens de wereld moeten veranderen.

‘Consumentenactivisme is een zijweg die niet alleen weinig bijdraagt’, schreef Roxane van Iperen vorig jaar in *Vrij Nederland*, ‘maar de aanpak van klimaatverandering zelfs in de weg staat.’ Sander Schimmelpenninck, columnist voor *de Volkskrant*, stemde in: ‘Met vliegschaamte, vegetarische schnitzels en linnen tasjes gaan we de klimaatverandering niet stoppen (...) en de suggestie dat dat wel zo is, zorgt alleen maar voor vertraging van wezenlijke veranderingen.’ Jaap Tielbeke, journalist bij *De Groene Amsterdammer*, publiceerde deze zomer een boek met de weinig verhullende titel *Een beter milieu begint niet bij jezelf*.

Nu moet ik bekennen dat ik best gevoelig ben voor dit soort redeneringen. Is het niet tergend om conservatieve goeroes te horen over ‘individuele verantwoordelijkheid’ terwijl ze geen oog

hebben voor armoede, ongelijkheid en hun eigen domme geluk? Is het niet gekmakend als Shell, McDonald's en Coca-Cola leuteren over consuminderen, gezond eten en lekker bewegen, terwijl ze zelf miljarden verdienen aan olie, fastfood en suikerwater?

Noem het de rechtse aflaat: zodra het over structureel onrecht gaat, roep je dat succes een keuze is en mensen vooral hun eigen verantwoordelijkheid moeten nemen

Noem het de rechtse aflaat: zodra het over structureel onrecht gaat, roep je dat succes een keuze is en mensen vooral hun eigen verantwoordelijkheid moeten nemen.

Maar sinds die middag in Amsterdam vraag ik me af of het omgekeerde ook geldt. Zou er ook een linkse aflaat bestaan?

Dan heb ik het over de idealist die, zodra het over de eigen verantwoordelijkheid gaat, roept dat we het eerst over de structuren moeten hebben. Dat er eerst een analyse moet komen waaruit zal blijken dat het allemaal de schuld is van de fossiele industrie en de multinationals, de reclames en de algoritmes, het kapitalisme en het neoliberalisme – alles om maar niet in de spiegel te hoeven kijken.

Een beter milieu begint óók bij jezelf

Want waar begint verandering eigenlijk?

Je hoeft geen professor te zijn om te begrijpen dat dit eigenlijk de verkeerde vraag is. Verandering kan immers overal beginnen. Op je bord én in de fabriek, thuis én op het werk, in Delfzijl én in Den Haag, in de boardroom én op het verjaardagsfeestje van ome Sjon. De eenvoudige waarheid is dat je individu en systeem met geen mogelijkheid van elkaar kunt scheiden. Ze zijn totaal met elkaar verknoopt.

Laat ik dit punt wat concreter maken met wat ik, lekker pompeus, de Eerste Wet van Sociale Verandering zou willen noemen: goed voorbeeld doet volgen.

Neem de aanschaf van zonnepanelen. Een paar jaar geleden lanceerde Google de website Project Sunroof, waar je kunt zien wie in je buurt zonnepanelen heeft. Eén ding valt direct op: die panelen zijn niet willekeurig verspreid over een wijk, maar duiken (zoals een virus) op in clusters. Als je zonnepanelen aanschaf, wordt de kans dat je burens ze op hun dak leggen ook een stuk groter.

Niet lang geleden wees onderzoek van twee Amerikaanse economen uit dat het opwekken van groene stroom nog aanstekelijker is dan het consumeren van alcohol en tabak. Hoe groter en hoe zichtbaarder je installatie, hoe meer mensen je na-apen. En ook dat kan weer gevolgen hebben. Meer vraag naar meer zonnepanelen betekent meer winst voor bedrijven die handelen in zonnepanelen, waarmee de groene lobby in Den Haag en Brussel ook sterker wordt en de kans op groene wetgeving toeneemt. Voor je het weet is het persoonlijke politiek geworden. En ja, deze redenering geldt ook voor vegetarische schnitzels, treinvakanties, elektrische auto's, en noem maar op. Wie meer vegaschnitzels koopt, maakt vleesvervangers winstgevender, waardoor duurzame voedselproducenten meer geld hebben voor innovatie, wat de

vleesvervangers nog beter maakt, waardoor nog meer mensen die vegaschnitzels eten, waardoor de lobby van vegabedrijven sterker wordt, de steun voor een vleestaks toeneemt – enzovoorts. De psychologen Nicholas Christakis en James Fowler spreken ook wel van onze ‘Drie Graden van Invloed’. Met ons gedrag beïnvloeden we niet alleen onze vrienden (de eerste graad), maar ook de vrienden van onze vrienden (de tweede graad) en de vrienden daarvan (de derde graad). Dat wil zeggen dat als je vandaag een vegaschnitzel koopt of aan een klimaatdemonstratie meedoet, je ook mensen beïnvloedt *die je nooit zult ontmoeten*.

Uit tal van onderzoek blijkt dat de besmettingstheorie van Christakis en Fowler voor heel wat zaken opgaat: geluk, roken, stemgedrag, vrijgevigheid, overgewicht, vaccinatiebereidheid, en noem maar op. Eigenlijk moet je een hyperindividualistisch mensbeeld hebben om te denken dat je als individu geen verschil kunt maken. Juist *omdat* de mens een door en door sociaal wezen is, begint een betere wereld óók bij jezelf.

Voor je anderen de maat neemt: kijk in de spiegel

Natuurlijk kan ik het net zo goed andersom betogen: groene wetgeving leidt tot meer winst voor duurzame voedselproducenten, meer winst leidt tot meer innovatie en betere vegaschnitzels, waardoor nog meer mensen die lekkere vegaschnitzels kopen, enzovoorts. Maar dat ik het allebei de kanten op kan redeneren is precies het punt. Er is niet één ‘begin’, want besmetting werkt alle kanten op.

We kunnen onze eigen besmettelijkheid zelfs vergroten. Dat kan met behulp van de Tweede Wet van Sociale Verandering: beter voorbeeld doet nóg vaker volgen. Oftewel: *practice what you preach*.

Er is niet één ‘begin’, want besmetting werkt alle kanten op

Aan het begin van zijn boek (*Een beter milieu begint niet bij jezelf*) schrijft journalist Jaap Tielbeke over de ‘ecologische ramkoers van de internationale luchtvaartindustrie’ en ‘de noodzaak van een razendsnelle energietransitie’. Vervolgens geeft hij toe dat hij geen groene stroom afneemt en nog steeds voor een paar tientjes naar Italië vliegt.

Ik had weinig zin om daarna nog verder te lezen.

Als cynische mensen íéts beter begrijpen dan veel idealisten, dan is het hoe dodelijk hypocrisie kan zijn. Mensen zonder principes zijn steevast geobsedeerd met de hypocrisie van degenen die wel ergens in geloven. Een goed voorbeeld is de Amerikaanse presentator Tucker Carlson, ster van *Fox News* en vaak genoemd als opvolger van Donald Trump. In zijn laatste boek, *Ship of Fools* (2018), is een heel hoofdstuk gewijd aan klimaatverandering. Daarin positioneert Carlson zich niet als klimaatontkenner of als tegenstander van de energietransitie – dat interesseert hem allemaal niet. Het gaat hem om de hypocrisie van mensen die doen alsof het ze wél boeit.

Al Gore met zijn villa. Hillary Clinton en haar privéjets. Leonardo DiCaprio die een luxueuze vlucht van 12.000 kilometer ondernam om een prijs van een milieuclub in ontvangst te nemen. De reactie ter progressieve zijde luidt dan: ach, maar daar gaat het niet om. DiCaprio’s uitstoot is ‘een scheet in de wind’ als je het grote plaatje bekijkt.

Maar natuurlijk maakt het wel uit. De hypocrisie van DiCaprio ondermijnt zijn effectiviteit als klimaatactivist. Erger nog, zijn gedrag is óók besmettelijk: mensen die zien dat een hippe filmster geen moeite heeft met luxe jachten en privévluchten, zullen zichzelf eerder toestaan om voor een paar tientjes naar de zon te vliegen of een trip met een vervuilend cruiseschip te boeken. Dat betekent meer inkomsten voor cruise- en vliegtuigmaatschappijen, een sterkere lobby tegen groene wetgeving, enzovoorts.

Hoe het wel moet, laat de effectiefste klimaatactivist van onze tijd zien: Greta Thunberg. Voor de Zweedse tiener is het kraakhelder dat we op een ecologische ramkoers liggen. Maar voor ze anderen de maat nam, keek ze in de spiegel. Ze stopte met vlees. Ze stopte met zuivel. Ze besloot niet meer te vliegen, iets waarvan ze haar moeder (een beroemde operazangeres) ook wist te overtuigen. Vervolgens kocht de familie Thunberg zonnepanelen en een elektrische auto, die ze zo min mogelijk gebruiken.

Pas tóén begon de Zweedse aan haar schoolstaking.

Greta Thunberg is de effectiefste klimaatactivist van onze tijd omdat ze leeft wat ze zegt. Haar protest is geen hobby, geen verkapte ijdelheid, geen verdienmodel met lucratieve sponsordeals en spreekopdrachten. Misschien dat cynici als Tucker Carlson daarom zo moeilijk vat op haar krijgen. Waar DiCaprio met een privévliegtuig zijn milieuprijs ging ophalen, stak Thunberg met een zeilboot de Atlantische Oceaan over. Toen het publiek haar tijdens haar donderpreek voor de Verenigde Naties met applaus onderbrak, keek ze niet gevlaid maar geïrriteerd: voor applaus was ze niet gekomen.

Het duurde niet lang of de kranten stonden vol berichten over het ‘Thunberg-effect’. Haar protest ging viraal, kinderen juttten hun ouders op, bedrijven gingen meer geld aan duurzaamheid besteden en politici buitelden over elkaar heen met het lanceren van groene plannen. De wereld zit te ingewikkeld in elkaar om te zeggen wat er gebeurt was zonder Greta Thunberg. Maar niemand kan ontkennen dat haar impact enorm is geweest.

De volgende stap: radicaliseer jezelf

Het is niet zo gek dat het beroemde Zweedse schoolmeisje eerst veganist werd, en daarna pas ging staken. Met je daden kun je namelijk niet alleen anderen besmetten, maar ook *jezelf*.

Zie hier de Derde Wet van Sociale Verandering: goed voorbeeld doet radicaliseren. Wie stopt met het eten van vlees, gaat misschien ook over zuivel twijfelen. Wie minder vliegt, zal sneller op een groene partij stemmen. Wie zonnepanelen aanschaft, zal eerder meedoen aan een klimaatdemonstratie. Ook op dit niveau is alles met elkaar verbonden. Door te doen wat je zegt, kun je nog toegewijder raken aan je eigen zaak.

Ik ervoer dit zelf toen ik vier jaar geleden stopte met het eten van dieren. Eerst viel het me nog mee hoe moeilijk het was. Ik was er laat bij en omdat veel dappere vega's me al voor waren gegaan (waardoor steeds meer geld naar vega-innovatie was gevloeid en die vegaschnitzels veel lekkerder waren geworden), was een dieet zonder vlees prima te doen. Ik vond het al helemaal leuk dat sommige mensen in mijn omgeving nu óók stopten met vlees – had ik misschien bijgedragen aan hun besmetting?

Maar waar ik van tevoren niet over had nagedacht, was dat ik al snel met de volgende uitdaging werd geconfronteerd. Terwijl ik me verder inlas, besepte ik dat ik eigenlijk ook met zuivel moest stoppen.

En dat bleek aanzienlijk lastiger.

Waarom moeten idealen ook leuk zijn?

Hier stuiten we op de Vierde en, beloofd, laatste Wet van Sociale Verandering: het beste voorbeeld is het moeilijkste om te geven.

De geschiedenis laat zien waarom. Tegenwoordig is het maatschappelijk geaccepteerd om als moeder te werken, maar in de jaren vijftig riep het flinke weerstand op. Tegenwoordig vergt het weinig moed om een roker te vragen dat sigaretje buiten op te steken, maar in de jaren vijftig – toen *iedereen* rookte – werd je uitgelachen. Inmiddels is het dapper om als jonge homo of lesbienne uit de kast te komen, maar vijftig jaar geleden was het nog veel dapperder. Wat dat betreft is veel van ons consumentenactivisme wel erg makkelijk. Zonnepanelen en elektrisch rijden zijn besmettelijk, leuk, maar de hoogopgeleide middenklasse heeft ook de neiging om het geweten te sussen met – ik noem maar wat – grasgevoerd natuurrvlees van Drentse kuddes in ecologische vakantiehuisjes op Vlieland. In de regel zijn juist deze mensen vervuilend bezig (zo blijkt dat VVD'ers, GroenLinksers en D66'ers het meeste vliegen en PVV'ers, SP'ers en 50Plusers het minst).

Als je idealen geen offers vergen, stellen ze misschien ook niet veel voor

Een goede vuistregel is dat als je idealen geen offers vergen, ze misschien ook niet veel voorstellen. Daarbij geldt dat niet iedereen evenveel draagkracht heeft. Hoe meer welvaart, macht en kennis je hebt, hoe groter je offers zouden moeten zijn.

Dat serieuze idealen pijn doen, zie je goed bij veganisten: uit een Canadese studie uit 2015 bleek dat vegans nog negatiever werden benaderd dan atheïsten, immigranten en homoseksuelen. De enige groep die nog meer afkeer opriep waren drugsverslaafden.

Waar komt al die haat jegens veganisten vandaan? Psychologen denken dat de principes van de veganist – zelfs als ze zwijgend uit hun trommeltjes eten – door veel mensen als een aanval worden ervaren. Diep vanbinnen vrezen we dat ze gelijk hebben, en weinig is zo confronterend als de goedheid van anderen.

Omdat schaamte ongemakkelijk voelt, is het verleidelijk om te concluderen dat het niet werkt. In de afgelopen jaren kwam er een karavaan aan columnisten voorbij die schaamte wegzetten als 'een rot-emotie', 'niet productief' en 'verlamvend'.

Maar historisch is die analyse moeilijk houdbaar. Dat steeds meer mensen zich afkeerden van rokers was een cruciale opmaat voor het rookverbod. Dat steeds meer bedrijven werden *geschamed* met hun gebrek aan diversiteit leidde tot een vrouwenquotum voor beursgenoteerde bedrijven. Meer vliegschaamte versterkt nu de roep om een vliegtaks, zoals meer vleesschaamte de steun voor een vleestaks kan vergroten. (Nu is een vleesverbod nog ondenkbaar, maar dat was een rookverbod vijftig jaar geleden ook.)

Nee, als mensen ageren tegen vlieg-, vlees-, bezorg-, cappuccino-, cruise-, barbecue-, kaas- en/of Overschaamte, dan bedoelen ze vooral dat ze het vervelend vinden. En inderdaad, schaamte is een rotgevoel. Maar wat als dat precies de bedoeling is? Wie zegt dat het veranderen van de wereld altijd leuk moet zijn? Schaamte werkt, *omdat* het vervelend voelt. Ongemak is de brandstof van vooruitgang.

Misschien zou het dan ook goed zijn om – naast al onze kritische analyses van de grote maatschappelijke structuren – wat vaker in de spiegel te kijken. Om het wat moeilijker te maken voor onszelf, ook als dat niet fijn, niet gezellig en niet prettig voelt. 'De maatschappij veranderen is niet het moeilijkste wat er is', zei Nelson Mandela in zijn laatste jaar als president van Zuid-Afrika. 'Het moeilijkste is jezelf veranderen.'