



Coherència = empoderament

ÁLVARO PORRO



Per a aquest lliurament volíem entendre què ens aporta en el pla personal (i per tant ens motiva) el viatge del consum conscient i transformador (CCT). La coherència en un sentit ampli sembla ser el principal motivador i la màxima satisfacció de la nostra conducta. També ens hem preguntat com duem això de sentir-nos una gota en l'oceà, i aquí trobem tant pessimisme o desesperança com tranquil·litat per fer el que ens sentim empesos a fer.

En preguntar al nostre qüestionari pel que ens aporta personalment el CCT, les respostes han estat variades però com calia esperar moltes han valorat que el CCT els fa "sentir coherents". Però sorgeixen preguntes: és la coherència simplement un valor moral?, o el seu valor resideix simplement en el fet que ens allibera del malestar que genera la contradicció o fins i tot la culpa?

Doncs dependrà del cas, però sí que podem dir que la coherència pot ser una dimensió integral més àmplia que la simple fugida del malestar o un fi moral en si mateix. En aquesta direcció pensava Antonovsky,¹ creador de la *salutogènesi*, un enfocament de la medicina que tracta d'entendre els elements que aporten salut més que no els causants de malaltia. Des d'aquest enfocament i de forma més aplicada a la salut mental, va desenvolupar el concepte de *sentit de la coherència*, que tindria tres dimensions. Una persona té un alt sentit de la coherència quan tendeix a notar que entén el que passa al seu voltant, el que li ocorre... (li és *comprensible*); veu accessibles formes i recursos per gestionar el que li ofereix la seva vida i el seu entorn (el troba *maneuable*); i troba coses a les quals val la pena dedicar l'energia, el temps, la il·lusió... (les troba *significatives*). Alguns estudis científics han mostrat que persones amb un alt sentit de la coherència tenen, en igualtat de condicions, menys predisposició a l'estrès que altres.

Creiem que el CCT és una eina de coherència, no només per l'harmonia entre valors i actes sinó perquè contribueix a desenvolupar aquestes tres dimensions de les quals parla Antonovsky. De fet moltes de les respostes (vegeu les pàgines següents) semblen entre totes completar aquest enfocament ampli de la coherència, ja que sembla que el

CCT ens ajuda a avaluar les circumstàncies de la vida com a:

- **Comprensibles:** Ens ajuda a entendre el món que ens envolta (per exemple entendre què implica la nostra dieta sobre la salut, l'equilibri social i ecològic...). Algunes respostes parlen de *conèixer i entendre millor el món, el meu entorn; descobrint; actitud crítica...*
- **Manejables:** Ens suggereix formes de gestionar i respondre personalment i col·lectivament davant el que aquest món ens planteja (si no vols col·laborar en el malbaratament i esgotament dels recursos, el CCT et proposa conservar, reutilitzar...). Hi ha respostes que parlen d'*empoderament; llibertat; sentir-me amo de mi mateix...*
- **Significatives, amb sentit, rellevants:** Dóna significat a conductes i actituds (em motiva a aprendre a cuinar més amb verdura fresca, a viure més a poc a poc...). Algunes respostes parlen de *passió; vitalitat; creativitat; projecte i estil de vida per compartir i transmetre...*

De totes maneres, la idea no és que la incoherència entesa com l'existència de contradiccions entre actes i valors sigui incompatible amb la salut, ni de bon tros. No es tracta d'evitar la contradicció costi el que costi, una àrdua i insana tasca, ni tampoc d'abandonar-nos-hi i conformar-nos-hi sense més ni més. Es tracta més aviat d'acceptar que la contradicció serà una companya inevitable del viatge, tant personal com col·lectiu, però que pot ser inspiradora, pot ser motor de transformació.

¹ A. Antonovsky: *Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being.* Jossey-Bass, 1979.

² Traducció directa de l'anglès *empowering*. Es refereix a dotar-se d'eines i actituds que proporcionen coneixement i control sobre les circumstàncies i faciliten moure's en la vida.



NECESSITEM VEURE RESULTATS?

Entre les respostes a la primera pregunta també hi ha sensacions negatives com un cert neguit, pessimisme, sensació que el que puguem fer no serveix de res... Per això en la segona qüestió ens preguntem com duem això de tenir sovint la sensació que som una gota en un immens oceà.

Nosaltres partim d'acceptar la dificultat, i és que la psicologia social és clara en aquest sentit: conductes com les del CCT tenen tendència a ser poc estables i generalitzables en el temps i entre situacions. Malgrat el que hem dit a l'apartat anterior respecte al fet que el CCT pot ser un camí per fer comprensible el món, també és cert que, en comparació amb una acció inconscient, automàtica, irreflexiva..., podem dir que les accions del CCT estan marcades en molts casos, i sobretot al principi, per la complexitat (per decidir i portar-les a terme) i la incertesa (sobre la seva efectivitat).³

Com sempre recalquem, la idea és que gaudim del camí en si mateix (consumir menys per viure millor), no només dels resultats. A més, la psicologia ens parla d'elements ben potents que poden contrarestar la incertesa, la complexitat i l'absència de resultats globals:

- **Actuo com em veig**, com em sento. Resulta il·lustrativa l'afirmació de la Rakel des de Gasteiz quan diu: *No puc evitar sentir i ser qui sóc. Fa temps que no busco canviar el món i vaig començar a procurar que el món no em canviï a mi.* Això és el que en psicologia es podria anomenar *motivació intrínseca* i sembla que és de les més potents, de les que conformen part de la imatge que una persona té de si mateixa.
- **El context marca, i molt** Per molt que ens entossudim a dir-ne consum conscient i apel·lem, a la revista, a la "informació", la mera observació ens mostra com les nostres conductes tenen un alt contingut d'automatisme, d'inèrcies, de mimetisme... estan condicionades pels nostres entorns. De fet, ens deia un psicòleg social: *És absolutament impossible basar una conducta a llarg termini en decisions plenament conscients.* I és que abans de res som animals socials i la nostra identitat, motivacions i per descomptat conductes formen part del context social i cultural en el qual ens movem. No

obstant això, sí que podem buscar contextos que ens facilitin aquest procés, el que en podríem dir "cercles virtuoses de coherència i transformació": entrar en aquells ritmes i estils de vida, entorns socials, espais comercials, hàbits quotidians... que ens permetin actuar com ens dóna satisfacció gairebé sense pensar, sense adonar-nos-en.

- **Pocs, però influents i optimistes** En un estudi del CIS del 1996 que preguntava sobre les dues fonts d'informació més fiables referents a qüestions mediambientals, un 60'5% dels enquestats va esmentar les organitzacions ecologistes, un 34% els científics, un 22% els mitjans de comunicació, i només el 10% els organismes internacionals (UE, ONU), un 3'5% les administracions públiques i un 0'6% les empreses.⁴ Però més enllà de la credibilitat que tenim, la psicologia social afirma que, com a minoria social activa, podem influir sobre els valors, les opinions i les actituds majoritàries. Les pautes que marquen alguns estudis perquè la influència de la minoria faci efecte és que el conflicte sigui de grau intermedi i que la posició d'aquesta minoria sigui consistent però no intransigent. També ressalten que pot donar resultats provar d'influir, inicialment, en judicis o valors perifèrics per a la majoria mitjançant alternatives raonables i que es confirmen fàcilment en la realitat, amb la finalitat que, després, sigui més fàcil poder influir sobre aspectes centrals (per exemple, mostrar els avantatges d'utilitzar el transport públic a la ciutat en comptes de començar qüestionant que s'associïn unes bones vacances amb viatjar a un país llunyà).⁵ De qualsevol manera,

en el context actual és clar que sovint fa falta una certa dosi d'optimisme vocacional per creure en la nostra potencial efectivitat global i per no sumir-nos en el conformisme, en la sensació que "les coses són com són i no poden ser d'una altra manera". Tot i això, no hi perdem res sent optimistes (que no pas innocents o mancats de visió estratègica): la psicologia troba cada cop més evidències que una actitud optimista està relacionada amb una bona salut física.⁶

³ B. Hernández i E. Suárez: *Análisis de la relación entre intención y acción en el ámbito del comportamiento pro-ambiental.* A *Persona, sociedad y medioambiente*, Junta de Andalucía 2006.

⁴ Centro de Investigaciones Sociológicas: *Ecología y medio ambiente.* Dins de *Opiniones y actitudes de los españoles* (CD-ROM), 1996.

⁵ Jesús M. Canto i Luis Gómez: *Influencia social en el cambio de los estereotipos.* Revista *Psicothema* v. 8 n. 1, 1996. I G. Mugny: *El poder de las minorías.* *RoI*, 1981.

⁶ A. Martínez-Correa i altres: *Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés.* Revista *Psicothema* v. 18 n. 1, 2006.



Mirant el teu propi procés què creus que t'aporta a tu personalment el consum conscient?



Ana, Matiaño (Cantàbria)

Presideixo una associació sobre consum conscient i tinc un nen de dos anys

Em reporta consciència sobre mi mateixa i sobre el món, ser responsable dels meus actes.

Conchi, 29 anys, Madrid

Investigadora en comunicació ambiental i participant en projectes diversos

Em fa venir ganes de viure, de crear, d'inventar... En l'intercanvi d'experiències transformadores trobo la motivació per seguir construint i buscant respostes. És part d'un estil de vida, una forma d'estar en el món, és de la forma que hi vull estar.

Antònia, 48 anys, Tarragona

Sóc mare i faig tallers per a nens amb materials de rebuig i moltes coses més

El CCT

m'aporta eines per arribar a aconseguir un món més d'acord amb els meus ideals, i satisfacció personal i alegria quan veig que aquests canvis prenen importància.

Maria José, 30 anys, Màlaga

En aquest moment de la meua vida estic lliurada a criar els meus dos fills i a mostrar-los el camí més conscient que puc

Leticia, 31 anys, Madrid

Gestora cultural, hipotecada i a mig muntar un espai d'intercanvi de roba

Molts menys conflictes amb les meves insatisfaccions. He estat una víctima del consum total. Davant qualsevol petita frustració em llançava de cap a comprar (menjar, roba, un petit guarniment per a casa... en fi). De moment sento una satisfacció passatgera, però després torna la frustració multiplicada i, així, va creixent fins a adquirir un caire "malaltís".

Sara, 30 anys, Badalona

Mestra i mamà de dos nens petits. Participo en un grup de consum ecològic

Salut, qualitat de vida, un projecte o una filosofia de vida per transmetre als meus fills.

Moltes, moltes vegades. Però és que per a mi l'estil de vida que duc no podria ser d'una altra manera; aleshores no ho visc com a renúncia.

Quique, 41 anys, Alacant (València)

Consultor de formació, pare preocupat pel món que heretaran els meus fills i tants altres xiquets i xiquetes a tot el món

M'aporta consciència de no estar a soles al món; que hi ha molta gent que pateix les conseqüències del consum del nostre primer món, que el medi natural va minvant... tot això em dona també moments de certa angoixa, perquè trobe moltes vegades que la nostra lluita és una gota d'aigua. Però no podem quedar-nos sense fer res. Encara que molt sovint pense que és una lluita que globalment contemple amb pessimisme, no podem quedar-nos parats.

Pablo, 30 anys, Madrid

Educador ambiental i llicenciat en Ciències Ambientals. Actualment treballa a Greenpeace en temes d'educació i consum

Em trobo millor amb mi mateixa, alliberat, satisfet. He après que el consum conscient no sigui una càrrega i un pes com a responsabilitat, he après a gaudir-ne i a alliberar-me també com a persona.

María, 32 anys, Cardedeu (Val·les Oriental)

Sóc il·lustradora

Em sento coherent amb mi mateixa, valoro més algunes coses, he deixat d'avergonyar-me d'unes altres..., em sento més informada i mestressa de mi mateixa...

Sí, quan he d'anar a algun supermercat i veig les prestatgeries plenes de productes greixosos i al costat les porqueries per apimar, i tot tan sintètic i l'èxit que té, em trobo petita i tinc por que d'aquí a uns anys tot això hagi ofegat les petites botigues, com ja passa en alguns països. Prefereixo no imaginar-me com serà el món d'aquí a uns anys.

Polors, 49 anys, Ontinyent (València)

Faig de mestra. Des de sempre he treballat en el reciclatge, la publicitat, les arrels...

Sentir-me millor amb mi mateixa, amb el que pense i vull per al futur.

Anar a treballar a peu quasi ho vaig aconseguir, i quan vaig vore que feien un partit d'una final de futbol en un país, i els jugadors d'un i d'altre equip amb tota la seua afició darrere venien de llocs molt llunyans amb avions, vaig pensar: i jo ací fent el préssec...!!!

Sonia, 33 anys, Alcañiz (Terol)

Sóc tu, sóc jo, faig riure i ajudo a fer projectes en una fundació que treballa amb discapacitats intel·lectuals

A mi em passava sobretot quan viatjava amb avió, pensava que molta gent viatja i que bé, un viatge més, tant se val! Ara veig passar els avions i ja no tinc tant mono, perquè estic més centrada en un projecte local i no tinc ganes d'anar gaire lluny físicament.

Francesc, 31 anys, València

Treballa en una enginyeria fent estudis de transport i mobilitat

Tinc clar que el que faig ho faig perquè em dóna la gana, així que bàsicament penso *per què no ho fan ells?*

Pots descriure alguna situació

en la qual hakis sentit allò de *Si tothom segueix igual, tant és el que jo faci?*

Com reacciones en aquestes situacions?

David, 36 anys, Cornellà de Llobregat (Baix Llobregat)

Era veterinari, ara sóc venedor de ciència virtual, una peça més del sistema

Cada vegada m'afecta menys, passo de complicar-me l'existència. O es fan canvis a gran escala o no passarà res. Bé, sí que passarà, que els que no fan consum conscient tindran més marge per malbaratar energia, materials i lloc per a les escombraries. Darrerament penso que valdria més que ens esforcésim a malbaratar tanta aigua, energia i matèries primeres com puguem i que contaminéssim al màxim perquè tot rebenti com més aviat millor i, així, es prenguin mesures més ràpidament. Sí, moltes vegades ho penso i finalment acabo amb la conclusió que quan voto ho faig per canviar la societat. Però si ningú més ho vol, doncs que ens bombin a tots quan la merda se'ns mengi.

Doncs només m'aporta la preocupació pel poc impacte que poden tenir les actuacions individuals.

Enric, 43 anys, Barcelona

Aficionat als ocells i a la muntanya, pare, informàtic d'una caixa

Podeu compartir les vostres vivències i visions al qüestionari que trobareu a

Sóc molt cabut i compromès, per tant no puc llençar la tovallola, però sí que de vegades em sento impotent. I al revés, si jo que estic sensibilitzat sóc incoherent i la meua microaportació no té cap resultat, ¿com podré convèncer altres persones (per exemple, a la caravana de cotxes que pugen a la Cerdanya el cap de setmana)?

www.opcions.org/enquesta.html