

Capítulo 6

Título original: "THE TRANSITION HANDBOOK"

Autor: Rob Hopkins

Traducción: Horacio Drago (Patagonia, Argentina)

Entendiendo la psicología del cambio

"Crear el mundo que queremos es una forma más sutil y poderosa de actuar, que intentar destruir el mundo que no queremos."

– Marianne Williamson

Provocar cambios siempre ha sido el "santo grial" de los ambientalistas, pero a menudo resulta frustrante, pues se mantiene como algo difícil de alcanzar. Aunque ha obtenido éxitos, en general el movimiento ambientalista no ha logrado involucrar a la gente a gran escala en el proceso de cambio, y ciertamente tampoco ahora, en tiempos del Pico del Petróleo y el Cambio Climático, en que resulta necesaria una movilización de magnitud comparable a la de los tiempos de guerra. Se podría argumentar que una de las razones de esto es que nunca hemos entendido cabalmente todo lo que implica el cambio. Hay otros enfoques que tienen una comprensión mucho más realista del proceso, cómo funciona y cómo llevarlo a cabo. Uno de ellos proviene del campo de las adicciones.

Hace un año conocí un libro que transformó mi pensamiento sobre este tema. De hecho, si hubiera tenido una tapa distinta y se llamase algo así como *"Los cambios de las comunidades ante el Pico del Petróleo"*, yo hubiera pensado que era la obra de un especialista en estos temas. Su título es *"Adicciones y cambio"*, de Carlo DiClemente. En dicha obra el autor desarrolla lo que llama el *"Modelo Transteórico de Cambio"* (*Transtheoretical Change Model, o TTM por sus siglas en inglés*), el cual explica cómo se produce un cambio. En tal sentido, afirma que el proceso por el cual un individuo entra y sale de una adicción, es el mismo que ocurre en cualquier otro proceso de cambio. El TTM emerge como síntesis de varias aproximaciones y estudios anteriores, acerca de cómo las personas cambian. En vez de creer que el cambio es sólo un proceso de decisión para cambiar, luego del cual se produce el cambio, DiClemente afirma que el mecanismo es mucho más sutil y sofisticado. Me pareció que su percepción era sumamente reveladora, y casi al mismo tiempo encontré al doctor Chris Johnstone, un especialista en adicciones que ha realizado un gran trabajo con las diferentes etapas del cambio, y su aplicación concreta con respecto al cambio social y ambiental.

Chris es el autor de *"Encuentra tu poder"*, y también es editor de *"Los Tiempos de Grandes Cambios"*, además de dictar talleres sobre *"El Trabajo que Reconecta"* a lo largo de todo el Reino Unido. He encontrado sus propuestas muy inspiradoras y profundas, y el enfoque de la Transición está en muchos aspectos influenciado por varias de sus ideas. Como yo no tengo formación en psicología, en vez de intentar explicarlo con mis palabras, mejor le dejaré esta tarea a Chris. Lo que sigue es un diálogo que mantuvimos al explorar estas cuestiones.

Entrevista con el Dr. Chris Johnstone

¿Qué son las Etapas del Cambio, y de dónde provienen?

El modelo de las Etapas del Cambio fue desarrollado por los psicólogos Carlo DiClemente y James Prochaska a principios de la década de 1980. Ellos querían establecer un marco para la comprensión del cambio, que se pudiera aplicar a muchos tipos diferentes de comportamiento, y que también pudiera ser utilizado por personas con distintos encuadres teóricos. Por dicha razón se hizo conocido como el "enfoque transteórico".

El núcleo de este modelo es una simple (y a la vez obvia) idea: El cambio no ocurre en un instante. Más bien se produce en pasos o etapas. Esto lo puedes aplicar a cualquier tipo de cambio. Por ejemplo, si te estás mudando de casa, la actual mudanza está referida a la etapa de la "Acción". Pero antes de mudarte seguramente hubo un tiempo para planearlo, que es la etapa de "Preparación". Y antes de que pudieras desarrollar ese plan, debes haber tomado la decisión de hacerlo, que llega luego de un tiempo de haber pensado en ello, lo cual representa la etapa de "Contemplación". Y también hubo algo más atrás que eso, inclusive antes de comenzar a pensar en mudarte, que es la etapa de la "Pre-Contemplación". También hay otras dos etapas importantes, pero te hablaré de ellas más tarde.

Este modelo ha tenido mucha aceptación por parte de los especialistas que tratan adicciones, pues proporciona un mapa muy útil para saber en qué punto del proceso de cambio se encuentra una persona. Ante su problema hay quienes se encuentran en la etapa de la acción, es decir, la adopción de medidas concretas de tratamiento. Pero muchos que acuden al hospital para intentar resolver sus problemas con el alcohol o el tabaco, todavía no han alcanzado el punto de decisión para hacerle frente a sus hábitos. La comprensión de las diferentes fases en que se encuentra una persona frente al cambio, hace más fácil ver lo que puede estar impidiendo el cambio. Alguien en la etapa de preparación quiere cambiar, pero aún no encuentra la manera de hacerlo. Alguien en la etapa de contemplación puede estar atrapado en la ambivalencia, es decir, una parte suya quiere cambiar, pero otra parte no está tan segura.

Este modelo también puede aplicarse a la forma en que pensamos y actuamos frente al cambio climático y el pico del petróleo. Hace diez años, la mayoría de la gente ni siquiera pensaba en el cambio climático. Ahora se ha producido una gran modificación, muchísima gente está al menos en la contemplación, y otros en la acción. Pero las personas pueden estar en diferentes etapas con diferentes comportamientos al mismo tiempo. Alguien podría estar en la etapa de la acción instalando lámparas de bajo consumo en su casa, pero en la etapa de contemplación usando su automóvil como siempre o volando en avión. Frente al Pico del Petróleo, la mayoría de la gente se encuentra todavía en la etapa previa al proceso de cambio, es decir, en la pre-contemplación. Existe todavía un nivel muy bajo en la conciencia del público sobre el agotamiento del petróleo, pero creo que esto se está revirtiendo.

Las otras dos etapas importantes son Mantenimiento y Recaída. Con cualquier tipo de cambio, el movimiento puede ser hacia atrás o hacia adelante. Puede haber un buen progreso inicial, pero luego algunas personas pierden la voluntad o se duermen en los laureles, creyendo que ya lo han logrado. Eso los lleva a padecer una recaída, y vuelven a una etapa anterior. Es por tal razón que resulta fundamental la etapa del mantenimiento del cambio. Se trata de consolidar los logros obtenidos para poder seguir adelante.

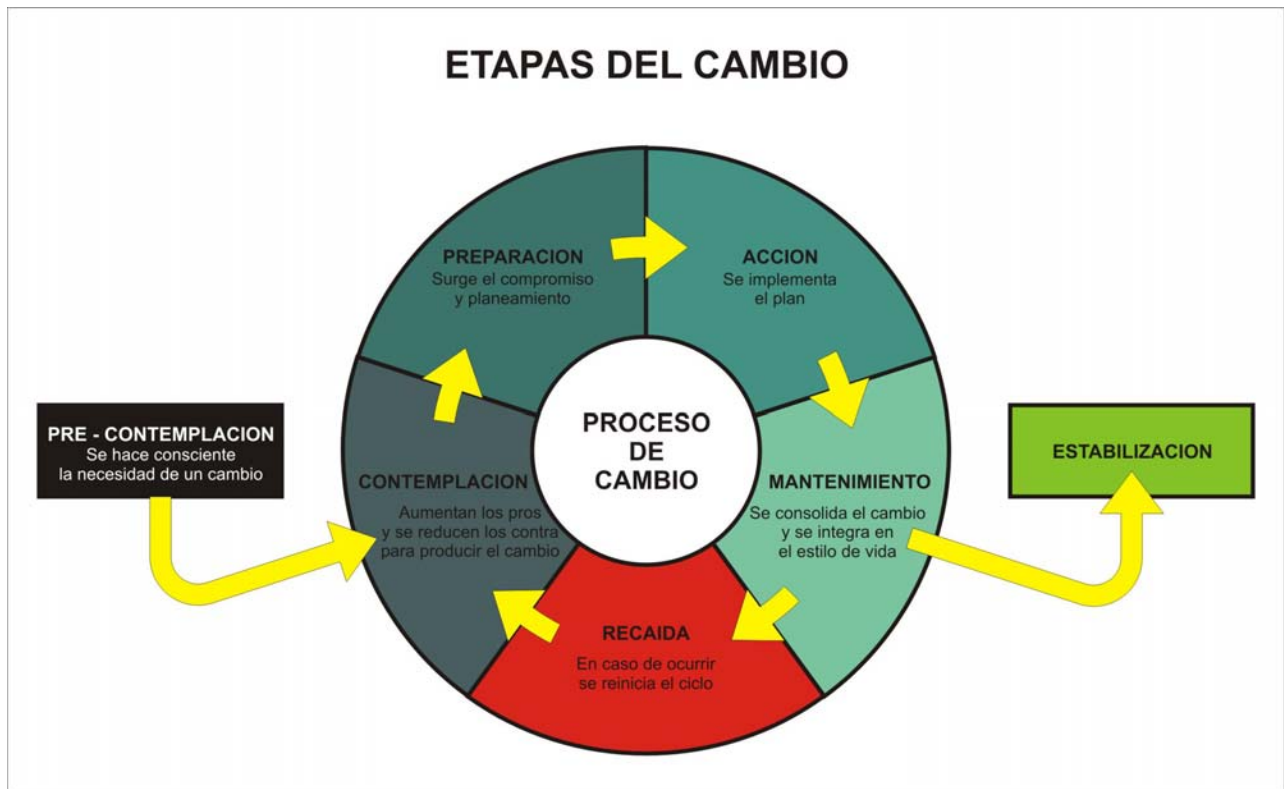


Figura 15 - El Modelo de las Etapas del Cambio

¿Qué ideas del campo de las adicciones pueden ayudar al movimiento ambiental a comprender cómo se produce el cambio?

Una creencia muy común en el campo medioambiental es suponer que si se le dice a la gente lo mal que están las cosas, entonces ellos van a cambiar. De manera que muchas campañas se enfocan sólo en ofrecer información, a menudo con historias terroríficas e inquietantes imágenes gráficas. Pero solamente tienes que mirar las inscripciones en un paquete de cigarrillos para ver lo limitado de este criterio. El mensaje advirtiendo acerca de que “fumar mata”, no tiene ningún efecto práctico para persuadir a los fumadores.

Desde el campo de las adicciones se comprende y se trabaja con las resistencias al cambio. La Terapia Motivacional (también conocida como Entrevista Motivacional) surgió como una forma eficaz de trabajar con personas que poseen sentimientos encontrados frente al cambio. Básicamente se trata de un abordaje sistémico para facilitar los cambios, enfocado en la motivación de quien sufre la adicción. Existe una resistencia masiva para abordar los problemas actuales del medio ambiente, y tenemos que empezar a ser más creativos en la manera de responder a esto. En tal sentido hay importantes lecciones que aprender desde el campo de las adicciones.

¿Hasta qué punto podemos reconocer que somos adictos al petróleo?

Como especialista en adicciones, yo diría que las sociedades industrializadas estamos enganchados al consumo de petróleo de una manera que muestra las características típicas de la adicción. Mucha gente lo acepta, inclusive George W. Bush! Pero el término ‘adicción’ podría ser complicado, porque no tiene aún una definición universalmente aceptada. De todas

maneras yo pienso que es un término útil, pues las adicciones se refieren a patrones de comportamiento que pueden ser difíciles de modificar, inclusive si sabemos que están causando daño. Eso es exactamente lo que nos pasa con nuestro actual patrón de comportamiento frente al uso de los combustibles fósiles.

Muchos de mis pacientes que padecen alcoholismo encuentran útil el término adicción, pues les ayuda a explicar porqué resulta tan difícil dejar de beber. Se necesita algo más que una decisión racional consciente. Incluso cuando la logran tener, los hábitos profundamente arraigados pueden resultar difíciles de cambiar, y algunos progresos temporales pueden perderse fácilmente, ingresando en una recaída. Sin embargo, una vez que hemos aceptado que hay algo llamado 'adicción' en nuestro camino, podemos brindarle otro tipo de atención y aprender estrategias adecuadas para abordarlas de tal manera.

¿Por qué puede ser útil decir que somos adictos al petróleo?

En los países industrializados o en camino de industrializarse, se ve como normal a un estilo de vida que depende del uso intensivo de los combustibles fósiles. La primera etapa en la lucha contra un problema es reconocerlo, y cuando se aplica un término como "adicción" al petróleo, automáticamente nos cuestionamos la manera en que lo usamos. Al encararlo como *un uso problemático de sustancias* estamos reconociendo tres problemas al mismo tiempo: que es perjudicial, que es peligroso, y que nos genera dependencia. Cada uno de estos tres problemas puede ser perfectamente aplicado al uso masivo de los combustibles fósiles.

Una sustancia es perjudicial cuando su uso ya ha comenzado a causar problemas. El cambio climático puede considerarse como un efecto nocivo del uso desmedido de los combustibles fósiles. En muchos sitios ya se está experimentando los efectos de esta perturbación climática. En Europa las inusuales olas de calor han matado a miles de personas. En Africa las sequías han potenciado los conflictos y las hambrunas. Y en América del Norte, el aumento de la intensidad de los huracanes ha provocado masivos daños urbanos, especialmente en Nueva Orleans. Si bien los riesgos futuros son mucho más dramáticos todavía, el daño del cambio climático ya está aquí.

El uso de una sustancia es también peligroso cuando genera riesgos para el futuro. Muchos bebedores compulsivos no piensan en sí mismos como un problema, pero al continuar bebiendo aumentan el riesgo de complicaciones médicas. De similar manera, si seguimos quemando combustibles fósiles, estamos activando dos grandes peligros: el completo descontrol climático, y una creciente obsesión energética al acelerar el agotamiento de las reservas fósiles. Hay una frase célebre en el campo de las adicciones: *"Si continúas caminando en esa dirección, vas a terminar en el sitio hacia el cual te diriges"*. Nuestro patrón actual de consumo de petróleo es muy peligroso precisamente por eso, debido al lugar al que nos está llevando.

Si alguien puede reconocer que el uso de una sustancia es una amenaza para la vida, en circunstancias normales esto sería suficiente como para motivar el cambio. Pero cuando existe dependencia de esa sustancia, la sola idea de interrumpir su uso, o inclusive reducirlo, ya es de por sí algo amenazador. Así, bajo los efectos de una dependencia, la persona puede bloquear cualquier tipo de información o idea que sugiera la interrupción de su uso. Puede continuar usándola, inclusive sabiendo que podría llegar a morir. Una dependencia es un enganche tan fuerte como eso.

El valor de reconocer la dependencia es que permite anticipar y hacer frente a los obstáculos adicionales, que seguramente encontraremos al querer modificar nuestro comportamiento.

Reconocer la dependencia del petróleo nos facilita entender porqué es tan difícil intentar tomar distancia de nuestro hábito, mientras que también nos conecta con estrategias probadas en el campo de las adicciones, que nos pueden ayudar a avanzar frente a este gran problema.

¿Y de qué manera pueden ayudar los tratamientos de las adicciones?

El cambio climático tiende a ser pensado como un problema ambiental, y el pico del petróleo como una cuestión de recursos. A tal punto se suele considerar que las causas de ambos problemas son tan inaccesibles, que la creencia generalizada es que bien poco podemos hacer. Pero la dependencia del petróleo tiene que ver con el comportamiento humano, que está mucho más cerca de nuestra casa y de nuestras manos poderlo cambiar. El modelo de Etapas del Cambio resulta muy útil en este aspecto, porque marca el camino para la recuperación.

La primera etapa del cambio es tomar conciencia del problema, reconocerlo. Esto empieza por nosotros mismos al pensar en el tema, y nos permite alcanzar la etapa de la contemplación. Pero es fácil quedarse estancados allí si una parte de nosotros ve la necesidad del cambio, y la otra parte está tan acostumbrada a usar la sustancia que no toleraríamos la sola idea de quedarnos sin ella. Basta pensar en todas las cosas que apreciamos de nuestras vidas, y que ya no podríamos disponer si no existiera el petróleo ¡es demasiado! Y esta es la razón por la cual el avance es muy lento.

El enfoque de la Terapia Motivacional ha sido desarrollado como una forma de lidiar con tales sentimientos encontrados. Al brindar un espacio de escucha donde alguien puede expresar sus inquietudes y sus resistencias, la ambivalencia sale a flote y entonces se puede tratar. Esto ayuda a que la persona se pueda aclarar acerca de lo que realmente quiere, y así pasar a la etapa siguiente, si es que decide abordar el problema.

¿Cómo pueden ser utilizadas estas ideas por las Iniciativas de Transición?

Hay tres principios que ya se están aplicando en el Movimiento de Transición:

a) Poner atención en las etapas del cambio que están ocurriendo dentro de la gente

Una de las enseñanzas del estudio de las adicciones, es que la obtención de información, por sí sola, no resulta suficiente. En las etapas del modelo de cambio, tomar conciencia de un problema es sólo el primer paso, es decir, moverse de la pre-contemplación hacia la contemplación. Es fácil creer que logrado este estado ya está todo listo, y es aquí cuando las experiencias del campo de las adicciones pueden ayudar. Al tener 'corazón' y 'alma', las Iniciativas de Transición ponen atención a las etapas del cambio, y los bloqueos al cambio que surgen desde el interior de las personas. Esto permite abordar cuestiones tales como la motivación, la resistencia y la ambivalencia.

b) Crear espacios para que la gente se sienta escuchada con sus propios argumentos frente a los dilemas del cambio

Una idea central de la Terapia Motivacional es que cuando una persona elabora su propio argumento para el cambio, se está hablando a sí misma en la lucha contra el problema. En lugar de intentar convencer a los demás, este enfoque crea un espacio de escucha que apoya a las personas para que se expresen libremente en cuanto a sus esperanzas y sus preocupaciones o temores. Esta es una manera de cultivar la motivación necesaria para trabajar más allá de la ambivalencia, y avanzar más allá de la resistencia.

La mayoría de las reuniones políticas tienen altavoces dirigidos hacia una audiencia pasiva. Un enfoque de Terapia Motivacional brinda la oportunidad de que los presentes se sientan escuchados al plantear sus propios argumentos para el cambio. Varios eventos de la Transición ya lo han hecho a través de los ejercicios de parejas de escuchas. En el lanzamiento de las Iniciativas de Transición en Totnes, Lewes y Bristol, cientos de personas fueron divididas de a pares, con uno operando como oyente y el otro en calidad de orador. El orador tenía dos minutos de tiempo de escucha para expresar cada una de las siguientes frases abiertas:

- Cuando pienso en el Pico del Petróleo y el Cambio Climático, mis preocupaciones son...
- Mi visión positiva para lo que me gustaría que suceda en esta ciudad o aldea es...
- Los pasos concretos que yo puedo dar para ayudar a que esto ocurra incluyen...

El papel de quien escucha es solamente prestar plena atención a lo que se dice. Los roles se cambian después de manifestar las tres frases, de manera que todos tengan la oportunidad de expresarse. Este ejercicio lleva aproximadamente unos 20 minutos, y eleva de manera notable el nivel de energía y entusiasmo entre los presentes. Luego de la reunión de Bristol, un participante dijo: *“Cuando hablamos de a pares algo especial sucedió en el salón, es como si en ese instante nos hubiéramos convertido en una verdadera comunidad.”*

Al expresar nuestras preocupaciones nos referimos a nosotros mismos frente a los demás. Cuando dejamos salir nuestras visiones podemos identificar y reconocer el destino hacia el que queremos avanzar. Y al mencionar las cosas que podemos hacer, nos estamos preparando para la acción. Esta sencilla herramienta es un ejemplo de Impulso Motivacional, y puede ayudar a disparar procesos internos de cambio.

c) Si el cambio planteado es demasiado complejo, darnos un tiempo de preparación a nosotros mismos

Cambiar un comportamiento adictivo puede ser muy difícil. Muchas veces el adicto se siente derrotado y abandona todos sus esfuerzos, creyendo que es imposible. En mi trabajo clínico he descubierto que es útil encarar la recuperación como un viaje que puede atravesar una ‘fase de incredulidad’. Me suelo inspirar en esas historias de aventuras que comienzan con un cuadro de tristeza. Cuando los protagonistas trepan al desafío y comienzan a buscar las maneras de avanzar, van apareciendo los hechos y la trama que los lleva a encontrarse con su camino. La búsqueda de un camino a seguir por lo general incluye la búsqueda de guías y modelos, que muestran habilidades, indicios o conocimientos para vencer los imposibles que nos rodean. Atravesando la fase de preparación, el modelo de las Etapas del Cambio ofrece mejores posibilidades para no abandonar, cuando los desafíos como el Pico del Petróleo o el Cambio Climático nos parezcan demasiado grandes y poderosos. Esta fase de preparación es en la que nos entrenamos a nosotros mismos para fortalecer nuestra capacidad de respuesta.

Las Iniciativas de Transición no sólo se encargan de avisarle a la gente sobre el problema. También proponen un entrenamiento práctico en las habilidades necesarias para una sociedad post-petróleo. Pero de la misma manera que se requiere un entrenamiento práctico, también es necesario un entrenamiento psicológico sobre cómo cultivar visiones positivas, y encontrar caminos para neutralizar los fantasmas internos que bloquean nuestras aspiraciones, tales como el miedo, la incredulidad o el cinismo.

La incredulidad puede ser cuestionada buscando ejemplos inspiradores: testimonios de recuperación de adicciones, historias de aventuras reales, el caso de Cuba sobreponiéndose a una extrema escasez de energía, todos pueden ser puntos de referencia que apoyan la posibilidad de cambios radicales frente a la dependencia del petróleo. En mi libro *“Encuentra tu Poder”* propongo una guía de estrategias para superar los sentimientos de imposibilidad, y

encontrar formas para atravesar los bloqueos internos que impiden el cambio. Esa misma clase de entrenamiento interno es parte de la preparación necesaria para una transición creativa más allá de la era del petróleo.

¿Qué fortalezas pueden añadir estas herramientas a las Iniciativas de Transición?

Las campañas ambientales tienden a centrarse en la generación de conciencia y la acción. Pero el proceso de cambio puede ser bloqueado en los pasos intermedios entre dichos estados. Las Iniciativas de Transición se fortalecen cuando se tienen en cuenta tanto la dimensión interna como la externa del cambio. Caso contrario, cuando nos encontramos con la resistencia al cambio, estamos en peligro de caer en el facilismo de la queja y la culpa, en vez de desarrollar el discernimiento y las respuestas introspectivas con auto responsabilidad.

Existe un estrecho paralelismo con lo que sucede cuando alguien tiene un problema con la bebida. Las actitudes insistentes y culpabilizadoras de parte de los familiares son normales y comprensibles, pero pueden profundizar la resistencia al cambio. Necesitamos aceptar que cuando las personas son dependientes de sustancias –ya que estamos hablando de petróleo– habrá resistencias al cambio de debemos tener muy en cuenta. El campo de las adicciones ha venido trabajando con esa resistencia durante décadas. Los modelos han evolucionado para poder comprender y trabajar con los bloqueos al cambio, y se han desarrollado herramientas efectivas. El desafío que enfrentamos en la transición nos permite usar esas herramientas y conocimientos de un campo en el otro.

El modelo FRAMES

Hay un modelo que se usa en el campo de las adicciones y resulta particularmente útil. El mismo ofrece una forma de unir los hilos del presente capítulo, fue elaborado por Miller y Sánchez, y es conocido con la sigla en inglés FRAMES. En el contexto de este libro, el modelo FRAMES ofrece una guía acerca de cómo podemos aplicar conocimientos prácticos del campo de las adicciones, a las respuestas prácticas para el descenso energético. La compatibilidad para el abordaje de estos dos campos es asombrosa. En esencia, el modelo FRAMES se compone de 6 elementos habitualmente incluidos en las breves intervenciones para tratamiento de adicciones, y han demostrado ser especialmente eficaces. Podríamos pensar en ellos como la mejor práctica disponible para la adicción.

El acrónimo inglés FRAMES se refiere a las siguientes herramientas, no necesariamente listadas en orden cronológico:

- **F**eedback (Retroalimentación)
- **R**esponsibility (Responsabilidad)
- **A**dvices (Consejos)
- **M**enu of options (Menú de opciones)
- **E**mpathy (Empatía)
- **S**elf-efficacy (Autoeficacia)

Retroalimentación de los riesgos o deterioros

En el campo de las drogas o el alcohol, esto se refiere a posibilitar una evaluación honesta del problema y sus posibles consecuencias, a fin de que el adicto pueda crearse conciencia. En relación con el Pico del Petróleo, muchos grupos comienzan por mostrar la película *"The End of Suburbia"*, que es una aproximación franca a lo que significa el problema, pero también hay otras similares e igualmente útiles en tal sentido. Un elemento esencial para que comiencen a surgir las respuestas adecuadas es lograr que el problema sea presentado en forma clara y contundente. Debe existir un equilibrio entre el sentido potencial de peligro, traumas o amenazas, y un conjunto de soluciones viables enfocadas hacia una visión positiva.

Énfasis en la responsabilidad personal para el cambio

Para Miller y Sánchez, esto se refiere a lograr que el adicto asuma su grado de responsabilidad personal para poder superar la adicción. En el campo del descenso energético, es necesario poner énfasis en que los problemas del Pico del Petróleo y el Cambio Climático, son el resultado de muchas de nuestras acciones individuales, y que la solución requiere asumir la responsabilidad por dichas acciones. Evidentemente, una respuesta similar a una "movilización en tiempos de guerra" demandará que la gran mayoría de las personas asuman este grado de responsabilidad. El énfasis aquí debe estar en la responsabilidad individual y en las elecciones, mucho más que en decirle a la gente lo que deben hacer.

Consejos claros para poder cambiar

Si queremos romper un patrón adictivo también resultan necesarios los consejos claros. Para ser efectivo, un consejo debe ser mostrado como una recomendación, no como una receta. Puede estar en dos formatos: primeramente como consejos para que cada individuo pueda modificar su propio estilo de vida, por ejemplo, para reducir su consumo energético o mejorar la eficiencia, y en segundo lugar, como estrategias para el descenso energético a escala de la comunidad. De hecho, podríamos ver que un Plan para el Descenso Energético es un claro consejo a escala de una comunidad entera, cuyo objetivo es poner en marcha un conjunto de acciones que permitan dar respuesta a lo que puede ser visto como una desastrosa adicción, cuyos resultados son potencialmente catastróficos.

Un menú de opciones alternativas para el cambio

Para lograr una conexión de propiedad y responsabilidad sobre un Plan de Acción para el Descenso Energético, las personas necesitarán sentir que se han explorado varias alternativas. Y para llegar a consensuar y asumir las recomendaciones que ese plan incluirá, se requiere un proceso de exploración acerca de qué diferentes opciones pueden existir. La aplicación de la herramienta conocida como Planeamiento de Escenarios (una variante del Planeamiento Estratégico) puede resultar muy útil para esto, pues permite explorar los diferentes resultados posibles de un proyecto. Otras herramientas muy útiles para indagar sobre las diferentes opciones alternativas son el Visioning (Visión) y su ejercicio de lógica inversa, el Backcasting (Retroprospectiva). En algunos aspectos, estas herramientas ya fueron exploradas por las Iniciativas de Transición a través del proyecto "Cuentos para la Transición", desarrollado en Totnes, y que invita a la gente a contar historias a través de diversos medios, logrando que un futuro con menor gasto de energía pueda sentirse como una realidad tangible.

Empatía terapéutica como estilo de orientación

En el campo de las adicciones está cada vez más desacreditada la idea de que los abordajes agresivos, autoritarios o coercitivos, pueden llegar a ser herramientas efectivas. Lo que actualmente se acepta como las mejores prácticas para el rol del acompañante terapéutico, es ser amigable, alentador, y empático. De similar modo, cualquier abordaje que busque comprometer a un porcentaje significativo de la población para generar respuestas efectivas ante el descenso energético, debe inculcar hábilmente un sentido de optimismo con respecto a la posibilidad de cambio, en lugar de reprender o culpar a nuestros semejantes por la destrucción del planeta. La idea de embarcarse en un viaje colectivo a la que se refiere Chris Johnstone puede ser clave para lograr dichos objetivos.

Este principio también implica que el diálogo debe ser un proceso bidireccional, que la persona soporte también está abierta a recibir información tanto como a brindarla. En lugar de decirle a la gente lo que debe pensar o hacer, un enfoque empático busca la participación tanto como la educación en ambos sentidos.

Mejora de la auto-eficacia o del optimismo

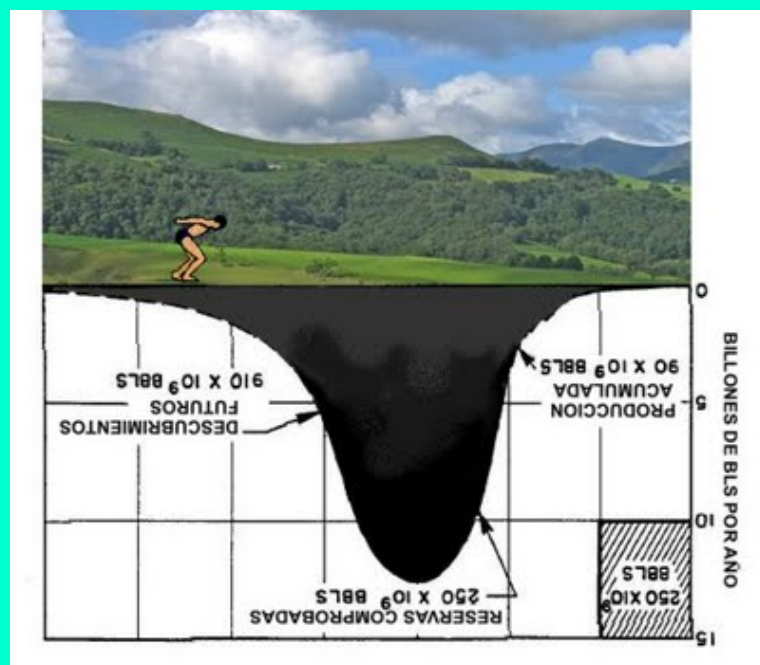
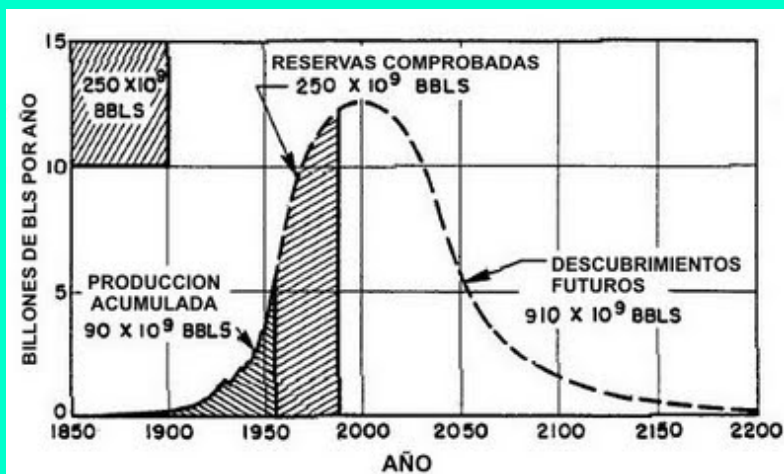
Esto resulta clave para el éxito del proceso. La idea de la "auto-eficacia" se refiere a la capacidad de una persona para estimar o evaluar su propia habilidad en alcanzar una meta específica, tal como dejar el alcohol, o reducir su grado de dependencia de los combustibles fósiles. La elaboración de este sentido de "poder hacer" es esencial para catalizar un cambio en la escala de lo que estamos hablando. En la Parte Tres del libro veremos algunas de las formas con que las Iniciativas de Transición intentan crear este sentimiento de optimismo, mediante varios enfoques para construir esa idea de auto-eficacia, que es una creencia de toda la comunidad, un convencimiento colectivo de que realmente podremos lograr lo que nos estamos proponiendo. Esta es una de las áreas clave que van más allá del enfoque clásico de las campañas ambientalistas con las que estamos más familiarizados, es decir, limitadas a difundir información para accionar en consecuencia. También implica un verdadero desafío, en términos de cómo crear ese sentido de auto-eficacia en diversas poblaciones, y cómo diseñar un abordaje que comprometa a la más amplia gama de personas y sectores sociales que componen nuestras comunidades.

"A lo largo de la historia, los cambios realmente fundamentales en las sociedades, no se han producido por las decisiones de los gobiernos o los resultados de las batallas, sino debido a que un gran número de personas cambiaron sus creencias, algunas veces tan sólo un poquito."

– Willis Harman

¿SERÁ MÁS ÚTIL MIRAR AL PICO DEL PETRÓLEO DE ESTA MANERA?

Cuando nos fijamos en la clásica curva de Hubbert vemos una montaña con un flanco ascendente y luego uno descendente. Hay certezas de que ya hemos llegado a la cima, y que de ahora en adelante tendremos que apretar los dientes para el largo viaje de regreso al valle. Nos sentimos en forma similar a cuando en una fiesta de cumpleaños, se le dice a un niño excitado que ya es hora de volver a casa contra su voluntad. Tal vez sería mejor tratar de instalar la sensación que se produciría si damos vuelta este gráfico tantas veces visto.



En lugar de una montaña entonces, podríamos ver a la Era del Petróleo como a una fétida laguna en la que nos hemos sumergido. Nos habían contado que en el fondo de esa laguna yacen enterradas grandes fortunas y tesoros, y que sólo era necesario sumergirse a suficiente profundidad para encontrarlos. Pasado un tiempo, nos hemos sumergido más y más profundo, dentro de este negro, pegajoso y espeso líquido, y ahora nos encontramos chocando con el fondo en la parte más profunda, exigiendo hasta el extremo a nuestra resistencia física, rodeados por el petróleo más espeso y las repugnantes arenas alquitranadas. Sin embargo todavía podemos ver allá arriba a la distancia, un pequeño destello de la luz del sol brillando a través de ese líquido, y de pronto sentimos una desesperación vital por llenar nuestros pulmones, la cual nos impulsa de nuevo hacia la superficie en busca de oxígeno. En vez de dejarnos arrastrar hacia el fondo, ahora enfocamos nuestra urgencia hacia la luz del sol y el aire fresco.

Visto de esta manera, el camino hacia un nuevo mundo libre de combustibles fósiles, se convierte en una masiva carrera instintiva de auto preservación, un abandono colectivo de una forma de vida que ya no nos hace felices, sintiéndonos impulsados por la urgencia de llenar nuestros pulmones con algo que todavía no sabemos bien cómo definir, pero que instintivamente sabemos que nos hará más felices que lo que tenemos ahora. Posiblemente llegando a una realidad con bajísimo consumo de energía tengamos la misma sensación de euforia y vitalidad, como cuando luego de estar un tiempo sumergidos, asomamos a la superficie y llenamos nuestros pulmones con aire fresco de la mañana, maravillados por la belleza de todo lo que nos rodea y la alegría de estar vivos.

