

**Wetenschapsjournalist
Asha ten Broeke getuigt over
haar drang om dingen te kopen**



Vol huis, lege beurs

ASHA TEN BROEKE

Volkskrant-columnist Asha ten Broeke heeft een stoornis. Althans: een van haar hersenkwabben. En die van u ook, zeggen we er maar meteen bij. Wel eens geprobeerd zes maanden niets te kopen?

De druppel was het Marokkaanse kleimasker voor in mijn haar. De webwinkel, waar ik half per ongeluk terecht was gekomen, op zoek naar een potje gezichtscreme, beloofde dat mijn haar er niet alleen dik, maar ook nog glanzend en zacht van zou worden en van pure blijdschap de polka zou dansen. Ik heb geen gebrek aan haarverzorgingsproducten – ik bezit er zeker twintig, ik gebruik er drie – en toch zat het masker ineens in mijn digitale winkelmandje. Maar toen er twee dagen later een doos arriveerde en ik het kleimasker aantrof, voelde ik geen blijdschap. Ik voelde niet eens niks, zoals zo vaak bij het arriveren van een impulsieve internetaankoop. Ik voelde weerzin.

Ik ben goed in dingen kopen. Uren kan ik me bezighouden met de zoektocht naar de perfecte rugzak of de comfortabelste schoenen. En waarom? Het is niet dat ik geniet van shoppen; als ik eerlijk ben, lees ik liever een spannend boek. Bovendien heb ik eigenlijk alles al: acht tassen, meer dan dertig truien, bijna tachtig planken vol romans en non-fictie. Maken die spullen me gelukkig? Ja, sommige. Mijn fijnste sneakers, mijn lievelingsboeken. Maken meer spullen me nóg gelukkiger? Niet echt. Of misschien wel: echt niet. Het maakt mijn huis te vol en mijn bankrekening te leeg – iets wat ik liever andersom zie.

Waarom blijf ik dan toch spullen kopen? Volgens Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Tilburg University, ligt het aan mijn prefrontale hersenschors. Die heeft namelijk een stoornis (en die van u ook, zeg ik er meteen maar even bij). In een interview met *Psychologie Magazine* vertelt ze hoe we voortdurend blootstaan aan verleidingen en overvloed. 'Als ik wil, kan ik de hele dag eten, gamen, shoppen, noem maar op. Al die prikkels werken in op de oude evolutionaire structuren in onze hersenen. Die zijn zo ontwikkeld dat we genot direct pakken. Die oude structuren in ons brein zijn zo krachtig, je moet die prefrontale hersenschors echt ontwikkelen om ze te kunnen overrulen. Je moet leren om niet direct het genot te pakken.'

Mooie leren tas

Oké, maar hoe doe ik dat dan? Volgens de hoogleraar door het roer om te gooien en dat vol te houden. 'Het is in de hersenen altijd stimulus-respons. Als jij op dezelfde manier blijft reageren, verandert er niets. Je zult dat moeten doorbreken.'

Anders reageren dus, want ik wil natuurlijk geen slaaf van mijn oerbrein zijn. Dus besluit ik tot een experiment: zes maanden lang mag ik niets voor mezelf kopen. De enige uitzonderingen zijn dagelijkse boodschappen en noodzakelijke werkspullen. Dus geen kleren, geen romans, geen schoenen, geen tassen, geen tripjes naar de



Het huis leeg, het hoofd leger. Die gedachte wordt ook in Vlaanderen omarmd. Een groeiende groep mensen probeert, al dan niet met de hulp van boeken, groepen en goeroe's, te 'ontspullen'. Maar word je daarvan werkelijk gelukkiger?

FEMKE VAN GARDEREN

Tweehonderd en zes. Zoveel kledingstukken had Hanneke Driezen vorige week. Nu telt ze er nog 102. "Met dank aan Marie Kondo." Marie Kondo is een Japanse opruimgoeroe. Ze heeft de afgelopen jaren een aantal bestsellers geschreven over leren leven met minder spullen. Hanneke, een jonge mama uit Grobbendonk, heeft ze allemaal gelezen. Sindsdien mest ze haar huis, kamer na kamer, uit via de methode 'KonMari'. Dat betekent: alleen de spullen houden waarvan je houdt.

De trui die niet gedragen wordt omdat ze nergens bij past, het lampje dat enkel omwille van het prijskaartje nog in de kast staat, de gsm-oplader die misschien ooit weer van pas komt: volgens Kondo en aanhangers moeten ze de deur uit. Alleen zo zul je orde in de chaos krijgen en meer rust en geluk kunnen ervaren. "In het begin is het even moeilijk, je denkt voortdurend dat je spijt gaat krijgen", zegt Hanneke. "Maar ik doe het al even en ik heb nog niets gemist. Welk merk ik hoe efficiënt dit is, hoeveel tijd ik win."

Het 'ontspullen' leverde Hanneke zo'n goed gevoel op dat ze eind vorig jaar 'MinsGroup' oprichtte: een Facebook-groep gewijd aan 'minimaliseren en organiseren'. Het begon als een klein, besloten groepje van gelijkgezinde mama's die stikten tussen de spullen en een 'opruimchallenge' aangingen. "We brachten 30 dagen lang spullen weg zodat we er op het einde van de maand 496 kwijt waren." Denk aan: brillenetuis, SIS-kaarten, pennen, cakevormen, tupperwaredozen, fotokaders, kaarsenhouders. Vandaag telt de groep honderden leden, en zijn er equivalenten als 'Minimaliseren kun je leren' en 'Ontspullen'. Allemaal zweren ze bij "less is more", "geen kwantiteit, wel kwaliteit", "minder spullen, meer tijd".

Het 'ontspullen' leverde Hanneke zo'n goed gevoel op dat ze eind vorig jaar 'MinsGroup' oprichtte: een Facebook-groep gewijd aan 'minimaliseren en organiseren'. Het begon als een klein, besloten groepje van gelijkgezinde mama's die stikten tussen de spullen en een 'opruimchallenge' aangingen. "We brachten 30 dagen lang spullen weg zodat we er op het einde van de maand 496 kwijt waren." Denk aan: brillenetuis, SIS-kaarten, pennen, cakevormen, tupperwaredozen, fotokaders, kaarsenhouders. Vandaag telt de groep honderden leden, en zijn er equivalenten als 'Minimaliseren kun je leren' en 'Ontspullen'. Allemaal zweren ze bij "less is more", "geen kwantiteit, wel kwaliteit", "minder spullen, meer tijd".

Minimaliseercoach



Annelies Mentinck was een van de eerste leden. Omdat het minimaliseren haar zoveel deugd deed, besloot ze een paar maanden geleden een masterclass van James Wallmann te volgen. Hij is een soort van Britse Marie Kondo. Sindsdien is ze Vlaanderens eerste 'minimaliseercoach'. Een tiental vrouwen volgen een traject bij haar, voor 60 euro per uur. "Ik zeg niet wanneer ze afscheid moeten nemen van welke spullen, wel help ik hen stilstaan bij wat ze hebben en hoe vaak ze iets gebruiken." Ze benadrukt dat het heel persoonlijke trajecten zijn. "Het is zeker niet zo dat ze achteraf in een leeg huis zitten of hun bezittingen op een A4'tje kunnen oplijsten."

Liselot Hudders, die als professor aan de UGent onderzoek doet naar materialisme, noemt het ontspullen of consumeren een waardevol fenomeen. "We worden ons allemaal steeds meer bewust van de hoge druk die ongebreidelde consumeren op het milieu legt. We moeten wel zoeken naar manieren om duurzamer met deze planeet om te gaan."

In welke mate het ontspullen ons ook gelukkiger maakt, zoals de opruimers zelf beweren,

daarover bestaat minder duidelijkheid. Er zijn vooral studies die de link leggen tussen materialistisch zijn en een negatief geluksgevoel ervaren, zegt ze. In welke mate ontspullen het geluksgevoel verhoogt, is niet onderzocht.

Professor psychologie Mario Pandelaere meent wel te weten dat het de tevredenheid kan verhogen. "Het hangt er allemaal van af hoe extreem het is." Een spartaans leven maakt wellicht niet gelukkig. Zeker niet als daar geen keuze aan te pas komt. "Je moet zelf kunnen uit-

Je denkt voortdurend dat je spijt gaat krijgen. Maar ik doe het al even en ik heb nog niets gemist. Welk merk ik hoe efficiënt dit is, hoeveel tijd ik win'

HANNEKE DRIEZEN

vissen wat je wel en niet nodig hebt. Dat zal erg variëren. Sommigen zullen perfect zonder tv kunnen, omdat ze liever lezen. Anderen zullen net heel ongelukkig zijn zonder het toestel."

Kan een coach helpen bij het ontspullen? Daarover rijst twijfel. Belangrijker is dat je intrinsiek gemotiveerd bent: verandering moet vertrekken vanuit je eigen behoeften, waarden, interesses. Professor Pandelaere: "Ontspullen zal vooral werken voor mensen die materiële goederen al niet zo heel belangrijk vinden."

Overlevingsstrategie

Rest nog de vraag of je, eenmaal je je huis 'ontspult' en 'geminialiseerd' hebt, niet hopeloos hervalt. Want, zo zegt gedragsbioloog Mark Nelissen, "de mens is een verzamelaar. Dat is hij diep vanbinnen altijd geweest en dat zal hij diep vanbinnen altijd zijn." Het bijhouden van werktuigen en voedsel was honderdduizend jaar geleden een belangrijke overlevingsstrategie. "Nu is er zo'n overdaad dat het absurd is, irrationeels zelfs om alles bij te houden. Het kost gewoon te veel energie."

Puur rationeel gezien is 'ontspullen' een logisch gevolg, meent Nelissen. Maar hij twijfelt eraan of het ooit meer zal worden dan een tijdelijke trend. "Ons gedrag wordt maar een klein deel aangestuurd door ons verstand. Overheersend is wat aangeboren is, wat van nature in ons zit."

Hanneke Driezen zelf meent dat het wel meevalt met dat hervalt. "Sinds ik mezelf dwing om bewust te zijn van wat ik in huis heb en wat ik kan gebruiken, reflecteer ik ook veel meer tijdens het shoppen. En, als ik dat even vergeet, dat herinnert mijn Facebook-groep mij eraan om dat te doen."



Ikea – en wat er ook gebeurt: geen kleimaskers. Ik begin meteen. Als stok achter de deur zet ik een berichtje op Facebook; als je consumeer-technisch cold turkey gaat, werkt weinig zo motiverend als het risico op gezichtsverlies.

Vrienden en kennissen die hier al goed in zijn, komen me vertellen hoe veel ruimte je in je hoofd krijgt als je niet steeds bezig bent spullen aan te schaffen. Een vriendin verzekert me dat het niet moeilijk is en belooft dat ik veel tijd over zal houden, want wie niets koopt, hoeft ook niet te winkelen.

De eerste dagen zijn inderdaad gemakkelijk. Ik ben half high van mijn eigen daadkracht, voel me super-anti-materialistisch en dus een Zeer Goed Mens, en op Facebook vinden vrienden mijn voornemen massaal leuk. Ik plak een briefje op de koelkast met een citaat van de Amerikaanse dichter Charles Bukowski: 'The less I needed, the better I felt.'

Na een week komt het eerste moeilijke moment. Het nieuwtje is eraf, ik ben snottiger, en heb geen zin om aan het werk te gaan. Uit

gewoonte kijk ik even bij een van mijn lievelingswebshops wat ze allemaal voor nieuws hebben. Mijn oog valt op een mooie leren tas. Ik ga snel iets anders doen. De dag daarna raadt een vriendin me een goed boek aan, en zit ik voor ik er erg in heb met mijn creditcard voor mijn computer. Het kost me elke keer moeite om mijn browser te sluiten voordat ik heb betaald – maar ik doe het wel.

'Ik ben dan wel opgehouden met dingen kopen, maar niet met dingen willen. Er ontstaat geen ruimte in mijn hoofd en ik voel me niet reuze bevrijd van materialisme'

ASHA TEN BROEKE

De sleutelwoorden hier zijn 'voor ik er erg in heb' en 'uit gewoonte'. Toen ik een paar jaar geleden met collega-wetenschapsjournalist Ronald Veldhuizen het boek *Eet mij* schreef, kwam ik die woorden al tegen. Gewoonten zijn de tegenpool van gedragsverandering; de uitgelesten karrensporen waarin ons dagelijks leven zich voltrekt. Daar trek je jezelf niet zomaar uit. Misschien maak ik het te groot, door niet alleen te stoppen met kopen, maar meteen ook maar helemaal niet meer naar spullen te kijken. Als ik het experiment terugbreng tot de essentie, dan is er maar één handeling die ik hoeft te vervangen door een nieuwe gewoonte. In plaats van klikken op 'ga naar betalen' besluit ik alle begeerde objecten op een lijst te zetten. De 'wil-heb-lijst', doop ik haar; dit wordt de verzamelaarsplaats van alle spullen die ik wel wil hebben, maar niet ga kopen.

De methode van de wil-heb-lijst werkt beter dan de cold turkey die ik eerst probeerde. Ik vind het gemakkelijker om niets te kopen nu ik van mezelf een beetje mag rondneuzen en nu ik