

Trendwatcher James Wallman

‘Verzamel herinneringen in plaats van spullen’

Veel spullen maken niet gelukkig, maar onrustig - daar zijn we nu wel achter. Waar de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo hielp met selecteren en wegdoen, gaat trendwatcher James Wallman een stap verder. In zijn boek 'Ontspullen' lees je hoe je de verleiding om nog meer te kopen kunt leren weerstaan.

Het skype-interview met James Wallman begint slecht: we hebben geen geluid. “Laten we gebarentaal gebruiken,” stelt hij voor per chat. Dat proberen we en het mislukt. We snappen elkaar niet, ik kan geen vraag stellen, maar we hebben wel lol. We lossen het uiteindelijk op door *old school* met elkaar te bellen. We zijn twintig minuten verder, maar een beleving rijker en allebei vrolijk. En dat is precies wat James Wallman duidelijk probeert te maken met zijn boek ‘Ontspullen’: we moeten minder kopen en méér beleven. Ervaringen voegen altijd iets toe aan je leven, ook al zijn het officieel mislukkingen. Als je er op terugkijkt, lach je erom.

'Iets kopen is net als iets eten met veel suiker erin. Het tilt je even op en daarna is het prettige gevoel weer weg'

Wat is de belangrijkste reden om te ontspullen; minder te kopen, meer weg te doen?

“Volgens mij zijn dat er twee: je wordt er blij van en het is goed voor onze planeet. In de vorige eeuw maakte steeds meer hebben ons nog gelukkiger. Als je een paar zomers en winters lang op hetzelfde paar schoenen moet lopen, is het geweldig om opeens slippers, dichte schoenen én sportschoenen te hebben. Daarna krijgt elk paar extra schoenen minder betekenis. Je kunt zelfs onrustig worden van je schoenenberg omdat je ze niet allemaal draagt en je daar schuldig over voelt. Hoe meer spullen, hoe meer je moet schoonmaken en opruimen. Materie kan in de

weg liggen, voortdurend je aandacht vragen. Uit ervaring kan ik vertellen: het leven wordt een stuk eenvoudiger met minder spullen. Verder is ons materialisme, ons gericht zijn op bezit, slecht voor de aarde. Er is een ecologische ramp gaande. Voor elke vuilniszak met spullen die je aanschaft, kun je zeventig vuilniszakken vullen met de rotzooi die nodig was om die eerste vol te krijgen. Ik heb twee jonge kinderen en ik wil dat ze opgroeien in een mooie wereld. Dan moet er dus wel wat veranderen.”

Je schrijft dat je depressief kunt worden van spullen vergaren. Hoe werkt dat?

“We hebben daar in het Engels een uitdrukking voor: ‘Keeping up with the Joneses’. Het betekent dat je jezelf voortdurend vergelijkt met de burens en dan vooral met wat de burens hebben. Jij hebt bijvoorbeeld een fijn, ruim huis, maar dat van hen is groter. Jij hebt een lekkere bank, maar die van hen heeft nog een extra loungegedeelte. ’s Morgens koop je een mooie tas, je bent blij, ’s avonds ga je naar een feestje en zie je iemand met een nog mooiere tas. Gevolg: frustratie. Het is een spel dat je niet kunt

winnen. Het is nooit genoeg. Je bent nooit klaar. Dat kan ons gestrest maken en uiteindelijk zelfs somber.”

Toch gaan we vaak even lekker shoppen om onszelf te verwennen...

“Het lijkt ook lekker, op stap gaan om te winkelen. Je voelt je machtig, alles is mogelijk. Maar iets kopen is net als iets eten met veel suiker erin. Het tilt je even op en daarna is het prettige gevoel weer weg. Achteraf blijkt het vooral tijd- en geldverspilling te zijn geweest. Shoptherapie is een leugen. Je denkt dat het je op de lange termijn iets gaat brengen, geluk, succes, aanzien - maar dat doet het niet. Mijn nichtje omschreef het een keer heel treffend: ‘Dan loop je daar met die mooie nieuwe tas en is er niemand die anders naar je kijkt.’”

Hoe ver moeten we gaan in het ontspullen?

“Dat kan ik niet zeggen. Als er in Nederland 16,8 miljoen mensen wonen, dan zijn er 16,8 miljoen verschillende behoeften. Hoeveel heb jij nodig, dat is de vraag. Voor mijn boek sprak ik met Ryan Nicodemus. Hij had een eigen bedrijf, meer dan

'Uit onderzoek blijkt dat belevingen mensen gelukkiger maken dan materiële bezittingen'

genoeg geld op de bank en prachtige spullen, maar hij was niet gelukkig. Op een dag stopte hij al zijn spullen in vuilniszakken, zette ze weg en haalde er drie weken lang alleen uit wat hij echt nodig had. Een tandenborstel, een beker, een lepel. ‘Waar is dé lepel,’ vroeg zijn vrouw hem dan, haha. Ryan heeft bijna alles wat hij tijdens die 21 dagen niet gebruikte verkocht of weggegeven. Zo ver ga ik niet. Ik ben niet tegen spullen. Ik houd er zelfs van. Zo heb ik twee fietsen: één snelle om mee te racen, bijvoorbeeld naar een vergadering in de stad, en een fiets met een stoeltje om mijn dochter naar zwemles te brengen. Maar mijn kledingverzameling heb ik wel resoluut uitgedund. Dat scheelt ’s morgens heel veel denkwerk hoor.”

En dan nu jouw oplossing: herinneringen en ervaringen verzamelen in plaats van spullen. Wat brengt ons dat?

“Uit onderzoek van twee Amerikaanse psychologen, Leaf van

Boven en Tom Gilovich, blijkt dat mensen gelukkiger worden van belevingen dan van materiële bezittingen. Dus van het maken van een strandwandeling word je bewezen blijer dan van een paar nieuwe sneakers. Dat komt onder andere doordat we, volgens psychologen, geneigd zijn om belevingen ‘positief te herinterpreteren’. We kijken er op terug met een roze bril. Al begon het tijdens die strandwandeling te hozen en werd je daar chagrijnig van, als je er later over vertelt, kun je erom lachen. Dat lukt minder goed met schoenen die achteraf niet lekker blijken te zitten. Dat blijft gewoon een slechte aankoop. Verder kun je belevingen niet zo goed vergelijken als spullen. Natuurlijk, je kunt jouw uitstapje vergelijken met dat van de burens, maar dat gaat niet zo makkelijk als met auto’s en huizen. Ervaringen vergelijken is een kwestie van appels en peren. Daardoor kun je niet zeggen welke beleving de beste was en maak je je minder zorgen over jouw keuze.



Hoe blij word jij van bezittingen?

1. Hoe opgeruimd is het bij jou thuis?

- a) Elk ding heeft een eigen plek - en daar staat het ook
- b) Ik heb 'rommelgetto's': ruimtes die ik niet kan gebruiken of waar ik liever niet kom omdat daar veel staat (wat eigenlijk wel weg kan)

2. Als iemand uit je gezin met iets nieuws thuiskomt, denk je dan:

- a) Waarom hebben we daar niet eerder aan gedacht?
- b) Waar moeten we het laten?

3. Welke status hebben de dingen in jouw huis?

- a) Ik heb alleen maar dingen die ik regelmatig gebruik
- b) Hmm, ik heb ook nog wel wat spullen die symbool staan voor de persoon die ik zou willen zijn (romans die je gelezen móet hebben, een gitaar waar je écht nog eens op wilt leren spelen of kleren die heus nog weleens gaan passen)

4. Ben je goed in het onderhouden van je spullen?

- a) Ja hoor, geen probleem om alles op orde te houden
- b) Als er toch eens een 'rotzooifée' bestond: ze is meer dan welkom

5. Houd je van shoppen?

- a) Als ik érgens blij van word...
- b) Brr, die volle winkels, alle energie trekt uit me weg

6. Als je een nieuwe jurk of blouse in je kast wilt hangen

- a) dan is dat geen probleem
- b) dan moet ik alles wat er al hangt eerst opzij schuiven om ruimte te maken en het hangertje er snel tussen proppen, anders is dat gat zo weer dicht

7. Hoe sta je tegenover onze huidige materialistische cultuur?

- a) Ben ik prima gelukkig mee
- b) Uit milieuvriendelijk oogpunt is het net zoiets als de spreekwoordelijke kikker die rustig blijft zitten in het water, terwijl het langzaam aan de kook raakt...

Als je op één of meer van bovenstaande vragen 'b' hebt geantwoord, dan heb je behoefte aan minder spullen



> Tot slot: iets dóen brengt je meestal dichter bij andere mensen, iets kopen niet. Omdat de mens een sociaal wezen is, wordt hij doorgaans gelukkiger van contact met anderen. Zeker als dit je dierbaren zijn. Ik citeer in dit verband graag de Israëliische psycholoog Daniel Kahneman: 'Het is slechts een beetje overdreven om te zeggen dat geluk voor honderd procent voortkomt uit het doorbrengen van tijd met degenen van wie je houdt en die van jou houden.'"

Maar spullen kunnen toch ook ervaringen zijn? Die stoel waar je zo lekker in zit, dat servies van je overleden oma wat zoveel herinneringen oproept...

"Absoluut. Ik zeg ook niet dat je die allemaal weg moet doen. Maar als je wilt ontspullen, kun je jezelf wel de volgende vraag stellen: koop of bewaar ik dit vanwege de beleving die het me biedt of omdat ik een fysiek, tastbaar object wil hebben, waarmee ik eventueel ook indruk kan maken op anderen."

Heb je nog meer tips om te ontspullen?

"Zelf gebruikte ik voor mijn



'Iets dóen brengt je meestal dichter bij andere mensen, iets kopen niet'

kleding 'de omgekeerde-kleerhangermethode'. Hang alle kleerhangers met het haakje naar dezelfde kant in de kast. Draag je iets, dan hang je het terug in de kast met het haakje de andere kant op. Aan het einde van een maand weet je hoeveel van je kleding je gebruikt. Ook een goeie: speel het spel 'Brewsters Millions'. Geef een maand of een half jaar lang net zoveel uit als je normaal zou doen, maar zorg ervoor dat je er aan het einde van die periode niks fysieks bij hebt gekregen. Ga dingen doen, zien, aanraken, proeven en beleven. Doe dat ook thuis, tijdens het koffiedrinken en het tandenpoetsen. Verzamel herinneringen in plaats van

spullen. Je zult je meteen een stuk lichter voelen!"

James Wallman is journalist en trendwatcher. Hij schrijft onder andere voor *The New York Times* en *The Financial Times*. Zijn boek 'Stuffocation' is een bestseller en verscheen onlangs in Nederlandse vertaling: 'Ontspullen. Meer leven met minder', Uitgeverij Kosmos, € 19,99

TEKST CATELIJNE ELZES

FOTOGRAFIE TIM WHITE EN JONATHAN CHATER