

Hoe word ik een minimalist?

Minimalisten houden niet op bij een middagje ontpullen. Santi ontdeed zich van 80 procent van haar bezit en ontdekte dat je hele levensinstelling verandert, als je streeft naar een huis zonder afleiding.

Tekst **Santi van den Toorn**

Mijn mond valt altijd open van verbazing als ik zie hoe mensen zich gedragen tijdens de Drie Dwaze Dagen: driftig, blind, op zoek naar meer zonder zich af te vragen waar al dat spul toe dient, en nog zorgelijker: of er zoiets bestaat als 'genoeg'.

Toen mijn huisgenoot thuiskwam met een elektrische nagelvijl als aanvulling op haar al niet erg zuinige inboedel, besloot ik afstand te nemen van het bestaan met overvloed aan spullen. Later kwam ik erachter dat ik niet de enige ben en er een groeiende beweging is van 'minimalisten'.

Massagespin

Eerst gingen de echt overbodige spullen de deur uit: lelijke souvenirs, zinloze cadeaus, een berg oude telefoons. Een hoofdmassagespin; nooit gebruikt. Nadat ik eenmaal was begonnen aan mijn minimalistische avontuur ontdekte ik dat het niet een eenmalige activiteit is, maar een proces dat leidt tot een geheel nieuwe levensinstelling.

Snel kwam ik erachter dat het tijd was voor nieuwe vragen: in plaats van 'waarom zou ik dit weggooien?' vroeg ik naar het adagium van de bekende Japanse opruimcoach Marie Kondo: 'draagt dit voorwerp bij aan mijn geluk?'. Daarna werd ik geconfronteerd met vragen die ik liever niet beantwoordde over het hoe en waarom van mijn overgebleven bezit. Waarom kon ik het soms

zo moeilijk loslaten? Bepaalden spullen dan ook een groot deel van mijn identiteit? Haalde ik mijn geluk echt uit een paar gloednieuwe sneakers? Voetbaltrofeeën: eigenlijk niet mooi en bovendien binnen de vijfde klasse damesvoetbal niet echt een prestatie. Reisgidsen van landen die ik heb bezocht, bleken ook vooral een imagodingetje. Een robotpuzzeltje gekregen van een ex was alleen maar pijnlijk.

Nee, mijn geluk bleek uiteindelijk juist te komen uit een opgeruimd huis, een aantal spullen die ik echt waardeerde, investeren in persoonlijke relaties en uit ervaringen. Recente onderzoeken van onder andere de San Francisco State University ondersteunen dat idee. Waar bij aanschaf het geluksgevoel bij ervaringen en materiaal nog gelijk is, gaat het geluksgevoel van ervaringen daarna omhoog en kan het een heel leven blijven bestaan. Het geluksgevoel van een mooie, nieuwe iPhone neemt snel af. Mensen zijn sociale wezens en hebben andere mensen nodig, terwijl het aanschaffen van materiële items je juist kan isoleren van anderen.





“Draagt dit voorwerp bij aan mijn geluk?”



Doei Billy

De grote fameuze Ikea-vakjes-kast in mijn kamer maakte plaats voor een klein roze drieladenkastje dat iemand nog op zolder had staan. Mijn garderobe is gereduceerd tot ongeveer vijftig items, inclusief sportkleden. Verder heb ik een bed, een bureau, een stoel en een niet-minimalistische hoeveelheid planten; die maken mij nu eenmaal echt gelukkig. Nu over de afgelopen tijd zeker 80 procent van mijn spullen naar kringloopwinkels is verdwenen, en Whatsapp (ja, ook op mobiele messengerdiensten kort ik) tot het verleden behoort, koop ik ook minder. Doordat ik mij nu compleet voel met weinig, of eigenlijk alles heb wat ik nodig heb, is de impuls om iets te kopen bijna geheel verdwenen.

Daarvoor moest ik mij wel losweken van oude ingesleten gewoontes om iets aan te schaffen als ik het ook maar een enkele keer nodig had. Vooral plekken als de Hema maken van de meest overtuigende minimalist een hebberige consument. Consumenten gaat vaak automatisch, nu werd ik gedwongen al deze automatisen onder de loep te nemen en te bekijken welk doel zij dienden, en of dat een puur doel was. Zo vonden onderzoekers aan de University of Chicago een sterk verband tussen een laag zelfbeeld en materialisme bij jongeren. Het aanschaffen en bezitten van spullen bleek een mechanisme om negatieve gevoelens over henzelf te verwerken en te onderdrukken.

Impulscontrole

Wat mij helpt bij die impulscontrole is dat ik over mijn huis vaak als een moeder over haar pasgeboren baby. Alleen wanneer ik iets voor een langere periode nodig heb, ga ik over tot aankoop. Hierbij probeer ik altijd tweedehands of van goede en duurzame kwaliteit te kopen. Mede door de opkomst van deelplatformen als Peerby (waar ik bijvoorbeeld een tondeuse leende om mijn haar mee af te scheren), hoef ik bijna nooit iets nieuws. Zo kocht ik in het jaar 2016 slechts 27 'dingen'. Zoals een elektrische tandenborstel, een tweedehands telefoon, twee fietsen en een pot voor mijn avocado-plant. Inmiddels weten ook mijn vrienden dat ze op mijn verjaardag niet aan hoeven komen met 'spulletjes'. Soms leidt het tot frustratie: van mijn ouders kreeg ik voor mijn 21ste verjaardag na veel gesoebat een →

De beweging

Volgens onderzoek van ING bezit het gemiddelde huishouden in Nederland voor 22.000 euro aan spullen en in Amerika zijn er gemiddeld 300.000 items per huishouden. Britse onderzoekers ontdekten dat de gemiddelde tienjarige 238 stuks speelgoed heeft, maar op een gemiddelde dag maar met twaalf speelt. Het minimalisme is een beweging met als hoofdidee dat geluk niet gevonden wordt in spullen maar in relaties en ervaringen. De populaire minimalisten Joshua en Ryan trekken maandelijks bijvoorbeeld vier miljoen lezers op hun website. 'Je bezit moet niet jou gaan bezitten', is daar de geldende wijsheid, 'Er is meer vreugde en voldoening in het nastreven van minder dan er gevonden kan worden in het nastreven van meer'.

theminimalists.com
becomingminimalist.com
peerby.com

Tips om te ontspullen

- 1 Maak** foto's van spullen die je moeilijk kunt loslaten voordat je ze weggooit. Echte *die hards* doen dat ook met hun dagboeken. Zo ver ben ik nog niet.
- 2 Geef** spullen weg aan mensen die ze kunnen gebruiken, bijvoorbeeld door ze naar de kringloop te brengen.
- 3 Moeite** met weggooien? Begin klein, gooi een week lang elke dag 1 item weg, bouw dit langzaam op. Je zult merken hoeveel ruimte (ook in je hoofd) dit creëert, en hoe je de weggegooiden spullen niet mist.
- 4 Pak** al je spullen en kleren in en kijk wat je na een maand hebt uitgepakt. Wat overblijft in dozen gebruik je niet en kun je weggeven.
- 5 Leen** van je buren (bijvoorbeeld via Peerby) in plaats van spullen zelf aan te schaffen.
- 6 Repareer** kapotte items voordat je nieuwe koopt.
- 7 Ruil** met vrienden (bijvoorbeeld kleding en boeken).
- 8 Laat** je begeleiden door een opruimcoach.

“Bepaalden spullen mijn identiteit?”



cursus sushi maken. De crux zit 'm in multi-inzetbare spullen: de meeste mensen herkennen mij niet zonder mijn Northface-jas die fungeert als zomer-, winter-, herst-, lente-, wind- én regenjas.

Geen stress

Ik was verrast hoeveel impact het leven met minder had op mijn geestelijk welbevinden. Het was als een afzuigkap die al tijden aanstond, waarvan je pas merkt hoeveel ruis hij veroorzaakt als je 'm uitdoet. Als ik mijn kamer inloop, is het nu een oase van rust in plaats van een door een wervelwind geteisterde opeenhoping van spullen. Een onderzoek uit het journal *Psychological Science* wijst aan dat troep stressvol is voor het brein, wat leidt tot het vervallen in manieren om te verwerken, zoals bijvoorbeeld overeten. Het brein kan niet tot rust komen in een rommelige omgeving door een overdaad aan stimuli, daarnaast geeft rommel steeds een signaal af dat er nog werk te doen is, wat ook leidt tot stress, schuldgevoelens ('ik zou georganiseerder moeten zijn') en schaamte (vooral in het geval van onverwachts bezoek).

Doordat ik veel minder ging uitgeven, kon ik minder werken. De switch van vijf naar drie dagen maakte ruimte vrij om mij in te zetten voor zaken die ik belangrijk vind en die mij energie geven. Ik geef nu bijvoorbeeld les aan vluchtelingen en pleeg het broodnodige feministisch activisme (stemopeenvrouw.com).

Ten slotte is de impact op het milieu van een minimalistisch leven ook niet gering. Momenteel consumeert de mens jaarlijks 400 procent meer kleding dan twintig jaar geleden. Onnodig te vermelden dat grote getalen hiervan op dumps eindigen en niet gerecycled worden. Wie minder (prullaria) aanschaft, gooit ook minder weg. Dit betekent minder grondstoffen en ook minder olievretende containers uit China met spullen die de wegwerpmaatschappij voeden.

Een pad inslaan dat anders is dan de maatschappij als succesvol beschouwt, is niet altijd een gemakkelijke weg. Mensen reageren vaak geschokt en bozig, als ze ontdekken dat ik geen Whatsapp heb terwijl ik wel een smartphone heb, bijvoorbeeld. Maar ondertussen klopt ook mijn huisgenoot aan voor opruimadvies. Weet zij veel dat ik al tijden elke week een *Linda* van haar stapel magazines weggooi ... ●