



# Stop je inner Rupsje Nooitgenoeg

Heb jij ook zo'n kledingkast die rammend vol zit? Of een huis waar eigenlijk geen fotolijstje meer bij past? Misschien is het tijd om die hamstermodus uit te schakelen. Wendy van Poorten probeerde het uit.

TEKST WENDY VAN POORTEN

**T**oen ik drie jaar geleden ging verhuizen, dacht ik: appeltje-eitje, zoveel spullen heb ik niet. Ook het verhuisbedrijf had op basis van een rondje door mijn o zo strakke huis geconcludeerd dat het allemaal makkelijk in één mediumgrote vrachtwagen moest passen. Maar toen ik eenmaal aan het inpakken geslagen was, en tot drie keer toe de verhuizer moest bellen om te vragen of hij nog wat extra dozen langs kon brengen, realiseerde ik me dat ik ongekend veel spullen had. Alles had in kasten, lades of dozen verstoep gezeten. En nu het van huis A naar huis B moest, werd ik geconfronteerd met mijn inner Rupsje Nooitgenoeg. (En met aanvullende verhuiskosten, want de mediumgrote vrachtwagen moest twee keer op en neer rijden.)

In mijn nieuwe huis heb ik alles snel weer in lades, kasten en dozen gestopt. En in de kelderbox. Ik ben gewoon kleren blijven kopen. Heel veel kleren. En schoenen. En koffietafel-

boeken. En extra handdoeken. En servies en andere nutteloze spullen voor in de keuken. En dingen voor aan de muur. Maar nu komt mijn vriend binnenkort bij me wonen, en voorzie ik een probleem qua ruimte. Ik moet onthamsteren, en snel een beetje. Rupsje Nooitgenoeg moet verbannen worden en die eeuwige honger naar méér moet voor eens en voor altijd worden gestild.

## MEER TIJD, MEER ENERGIE

Vermoedelijk herken je het wel. Want welke vrouw heeft niet nét wat jurkjes te veel in haar kast hangen? En bezitten we niet allemaal minstens drie paar hakken waar we eigenlijk niet op kunnen lopen, maar waar we ook geen afstand van kunnen doen? Volgens minimalist Joshua

Becker is die neiging tot overdaad niet zo raar, zo schrijft hij in zijn boek *Meer door Minder*. Denk: de Japanse organisator Marie Kondo, maar dan nét een beetje anders. Onze verlangens worden in deze moderne consumptie-maatschappij namelijk continu aangewakkerd door slimme marketingtechnieken. We kijken op tegen mensen die in weelde leven (\*kuch\* Kim Kardashian \*kuch\*), en denken dat succes en spullen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. We hebben de illusie dat we tevredenheid kunnen kopen, maar komen er elke keer weer achter dat dat helemaal niet zo is.

En dus is het volgens Joshua een goed idee om te minimaliseren. Oftewel: 'Het doelbewust aandacht schenken aan de dingen waar we de meeste waarde aan hechten, en het verwijderen van alles wat ons daarvan afleidt.' Niet alleen opruimen dus, maar echt spullen weggooien. Het is niet de bedoeling dat je álles wat je hebt de deur uit doet, maar wel dat je alle dingen weggooit die niets toevoegen aan je leven. Het gaat om mooi-daar-ben-ik-vanaf, en niet om kale muren en lege kasten in je huis. De voordelen van minder spullen zijn volgens Joshua eindeloos. Als je het goed aanpakt, hou je meer tijd en energie over (want je hoeft minder vaak schoon te maken of op te ruimen). Het doet bovendien wonderen voor je portemonnee als je minder spullen koopt. En als je stopt je bezittingen continu te vergelijken met die van anderen, heb je daarnaast ook nog eens minder stress in je leven en voel je meer tevredenheid. En op een nóg iets hoger niveau: 'Misschien ligt het leven dat je altijd al hebt gewild wel begraven onder alles wat je bezit', aldus Joshua. Kortom, aan de slag.

### HOUDEN OF WEGDOEN?

Volgens Joshua gebruiken we tachtig procent van de tijd slechts twintig procent van onze spullen. In de meeste huizen is dus een heleboel overbodigs te vinden. Hij raadt aan om een onthamsterproject te beginnen in ruimtes waar je veel bent: de woonkamer, de slaapkamer

80% van onze tijd  
gebruiken we 20% van  
onze spullen. Kortom, we  
hebben veel overbodige  
dingen in huis

## Tips voor minder

### 1 Verjaag rommel uit je huis

Als je niets op laat stapelen (post, vaat, kleding), voorkom je dat je wéér een dag in moet plannen om dingen weg te werken.

### 2 Ga niet 'winkelen'

De verleiding is groot in een winkelstraat. Maar als je daar niet bent, kom je ook niet thuis met nóg een zwart truitje.

### 3 Kijk minder tv

Televisie brengt je continu op ideeën voor allerlei zaken waar je prima zonder kunt. Zet dat ding gewoon niet aan.

### 4 Reguleer cadeautjes

Mensen zadelen je met allerlei onnodigs op omdat je toevallig jarig bent. Houd dat binnen de perken, en vraag bijvoorbeeld om donaties.

### 5 Wil minder

Stop met dingen 'willen', en denk aan wat je allemaal al wel hebt. En wees daar gewoon trots op.

en de badkamer bijvoorbeeld. Dan ervaar je daarna meteen de positieve effecten van het hebben van minder spullen (ruimte! rust!). Tot slot ga je aan de slag met de zolder, maar doe die op het laatst, want een legere zolder zie je alleen als je daar toevallig bent. Voor elke kamer geldt: Wat mag er blijven? Wat kan weg? Wat voegt iets toe aan je leven? Wat leidt alleen maar af? Wees eerlijk, en neem afscheid van spullen die alleen maar 'vullen'. Dingen waar je over twijfelt mag je even laten staan: minimaliseren mag ook in fases.

Voor een groots effect moet je alles in een ruimte eerst even vasthouden voor je er een beslissing over maakt. Ga dus niet voor je kledingkast staan en met hangertjes schuiven, maar laat ieder item – van sok tot galajurk – apart door je vingers gaan. Zo dwing je jezelf om over alles wat je bezit een concrete keuze te maken. Je hebt drie opties: houden, ergens anders in je huis een plek geven, of (bij voorkeur) wegdoen. En in dat laatste geval is de vervolgvraag: weggeven, verkopen, recyclen of weggoien?

Vermoedelijk heb je weinig zin om bergen papierwerk door te gaan. Maar doe het toch maar. Het is namelijk onnodig om de afschriften van je Postbank EasyBlue-rekening te bewaren. En je komt gegarandeerd voor lastige keuzes te staan: simpele items als boeken zijn vaak al lastig om weg te doen, zelfs als ze alleen maar stof staan te happen. Maar realiseer je: de herinnering

# ‘Met ieder item dat ik weggooi, ontstaat er meer lucht in mijn hoofd’

aan het verhaal is soms beter dan het fysieke boek. Weg ermee dus. Over spullen met emotionele waarde, zoals kindertekeningen of erfstukken, zegt Joshua: ‘Bewaar alleen het allerbeste.’ Verstandig is wel om die specifieke opruimsessie tot het laatst te bewaren, omdat je dan inmiddels al weet hoe fijn het is om minder te bezitten.

## RUIMTE IN JE HOOFD

Voor een Rupsje Nooitgenoeg zoals ik is spullen wegdoen natuurlijk een nachtmerrie. Ik heb al die dingen met mijn zuurverdiende centen gekocht – waarom zou ik ervan af willen? Nou ja, om ruimte te creëren dus, op die luttele zestig vierkante meter die ik binnenkort moet delen. Na wat mentale tegenstribbeling heb ik – streng doch rechtvaardig – de helft van mijn koffietafelboeken op de stapel ‘verkopen’ gelegd. Op dag één word mijn kledingkast uitgedund, op dag drie haal ik zeker zes keukenapparaten die ik allemaal slechts één keer heb gebruikt uit de diepste krochten van mijn keukenkastjes, en op dag vijf constateer ik dat ik mezelf best eerder van drieëntwintig (!) rode lippenstiften had kunnen ontdoen.

Met ieder item dat weggaat, ontstaat er meer rust in mijn hoofd. En dat geeft ruimte om de diepte in te gaan. Door keuzes te maken over welke spullen ik belangrijk genoeg vind om te bewaren, ga ik als vanzelf nadenken over welke dingen ik in het algemeen belangrijk vind in het leven. Ik snap steeds beter wat Joshua bedoelt. Ik zie nu in dat het eigenlijk bizar is om te streven naar bezittingen om daarmee aan de buitenwereld te kunnen laten zien dat het goed met me gaat. Helemaal als het spullen zijn die ik zelden gebruik. (*Hello, goodbye* reservefiets, designerzonnebrillen en inmiddels verouderde gadgets.)

Spullen met emotionele waarde zijn inderdaad het lastigst. Ik heb vroeger gedanst, en hoewel ik dat nu niet meer doe, heb ik nog nooit afstand kunnen doen van mijn balletpakjes, -schoenen en prijzen die ik heb gewonnen. Maar Joshua zegt: ‘Soms betekent afstand doen van onze bezittingen dat er een droom moet sterven. Soms moeten we de persoon die we wilden zijn opgeven om volledig te kunnen waarderen wie we wel

zijn geworden. Of: wie we kunnen worden. Je bent op weg naar iets belangrijkers.’ En dus knikker ik mijn spitzen in de vuilniszak.

Minimaliseren gaat volgens Joshua in eerste instantie over jezelf ontdoen van spullen, om meer lucht in je leven te creëren. Maar naast een Rupsje Nooitgenoeg, ben ik ook een ontzettende streber, en probeer ik na mijn huis ontdaan te hebben van bergen bezittingen, of ik het concept ook kan toepassen op dingen die niet tastbaar zijn. Ik schoon mijn onlinemuziekbibliotheek op. Ik ga al mijn mappen met digitale foto’s door, en wis de mislukte en de dubbele bestanden. En ik reduceer de to-dolijst van één A4 die al jaren op mijn bureau ligt tot een overzichtelijk lijstje met dingen die ik écht wil doen. Ik denk dat ik binnenkort begin aan de onsympathieke taak van het opschonen van mijn virtuele vriendenlijsten. Lucht.

## TEVREDEN VLINDER

Méér is niet altijd beter. Als je de kledingstukken die je het afgelopen jaar niet gedragen hebt uit je kast haalt en ergens opslaat, zal je zien dat je ze een half jaar later nog niet gemist hebt – en dat je ze dus prima op de rommelmarkt kunt verkopen. En geloof mij: als je door een winkelstraat kunt lopen en gewoon gelukkig kunt zijn met alles wat je thuis al hebt, zónder als een idioot van alles te willen kopen, voelt het alsof je inner Rupsje Nooitgenoeg eindelijk een tevreden vlinder is geworden. En dat is iets waar je de rest van je leven wat aan hebt! •

## Hoe word je een minimalist?

De Amerikaanse Joshua Becker leeft sinds 2008 als ‘minimalist’, samen met zijn gezin. Hij houdt een succesvolle blog bij - [becomingminimalist.com](http://becomingminimalist.com) - waarop hij al zijn tips en tricks deelt voor een minimalistisch bestaan. Zijn boek *Meer door Minder* (uitgeverij Kok, €17,50) ligt nu ook in Nederland in de winkel.