

# Van graaiierig naar groen

DOOR VIBEKE VITERI



*Halogene minioventjes, elektrische schuimkloppertjes, kaasmolentjes, automatische blikopeners, kruimeldieven, haarstraighteners, aqualaser vloermoppen, popcornmachines, steamblasters ... Staat jouw huis ook zo tjokvol met 'nuttige' gadgets?*

Dan ben je niet de enige want het is een typisch euvel van de 21ste eeuw. Wij zijn een generatie van *shopaholics* die permanent gebombardeed wordt met reclame die ons aanpraat: hoe meer je koopt, hoe gelukkiger je wordt. We winkelen voor ons plezier, onze status en onze eigenwaarde. Noem het de tredmolen van de bevrediging: hoe meer opties we tot onze beschikking hebben, hoe meer we het idee krijgen dat maar één van die keuzes de ideale is. We streven naar perfectie, maar weten niet hoe en zo zijn we weer terug bij af. Heel frustrerend. Bovendien zet dat dwangmatige consumeren onze planeet onder zware druk want al die apparaten verbruiken waardevolle grondstoffen en veel energie.

Maar worden we nou, zoals de reclames ons vertellen, echt gelukkiger van al die spullen? Het antwoord is nee. Kijk maar eens naar al die ontevreden gezichten op zaterdagmiddag in het winkelcentrum! Ook onderzoek laat zien dat de meeste dingen die je werkelijk gelukkig maken, niet uit een doos, fles of pakketje komen. Verre van dat zelfs, *the best things in life are free!* Hetzelfde onderzoek in de VS en Europa toonde overtuigend aan dat we sinds de jaren vijftig (toen onze consumptiemaatschappij begon) niet merkbaar gelukkiger zijn geworden. Wat we allang wisten - dat geld niet gelukkig maakt - is nu dus wetenschappelijk bewezen. De minimale levensstandaard die een mens nodig heeft om gelukkig te zijn, is voor

*Vraag: Word ik gelukkiger als ik een simpeler, groener leven leid?*

Antwoord: Denk eens terug aan een tijd dat je gelukkig was. Tien tegen één dat je toen zinvol werk deed, veel vrienden en kennissen had of iets nieuws leerde. Niet toen je bulkte van het geld of net een nieuwe auto had gekocht. Nu kun je aan deze lijst 'groen leven' toevoegen! Je zult de voordelen van een groener leefpatroon onmiddellijk aan den lijve ondervinden. Naarmate je meer ecologische doelen verwezenlijkt, wordt het alleen maar beter.

*Vraag: Wat ik heb, is het resultaat van jaren hard werken. Moet ik dat allemaal overboord zetten en als een monnik gaan leven?*

Antwoord: Natuurlijk niet! Het is meer een kwestie van evalueren wat je hebt en je voortaan wat beter bezinnen voordat je iets koopt. Je kunt ook leren om 'nee' te zeggen tegen kinderen als ze ergens om zeuren of tegen vrienden die zonnig van die dure verjaarscadeautjes moeten kopen waar je niets aan hebt.

*Vraag: Maakt het voor de planeet enig verschil als ik bezuinig op hebbedingetjes?*

Antwoord: Op termijn heel veel, want het betekent dat je minder elektriciteit en minder grondstoffen verbruikt. Elk individu kan een verschil maken, hoe klein ook. En dan is er ook nog zo iets als kritische massa; er komt een moment dat je een outcast wordt als je niet meedoet! Denk maar aan roken en rijden zonder veiligheidsgordel. Dat was vroeger sociaal geaccepteerd en tegenwoordig is dat echt not done.

Q&A



### Save the planet

52 slimme ideeën voor een betere wereld

Natalia Marshall  
€ 19,95 | 175 blz.  
ISBN 978 90 5871 571 5

iedereen gelijk, mits aan bepaalde basisvoorwaarden als voedsel, onderdak, goede gezondheidszorg en onderwijs voldaan is.

Wegdoen van wat overbodige consumptiegoederen staat je geluk dus niet in de weg. Integendeel zelfs. Duurzamer leven betekent wel dat je hier en daar wat comfort moet opgeven. Maar dat wil echt niet zeggen dat je er een Spartaanse levenswijze op na moet gaan houden. Het gaat gewoon om meer bewustwording en het besef dat je niet altijd alles kunt krijgen wat wilt, laat staan dat je dat ook allemaal nodig hebt. Op den duur zal juist een minder gejaagd en hectisch bestaan jou en je omgeving een beter gevoel en meer voldoening geven. Dus, ontkurk de biologische champagne en maak je op voor een nieuwe *eco-lifestyle!*

# TIPS

*Staat je huis tjokvol met 'nuttige' gadgets? Maak eens een lijstje van alle 'bandige' elektrische apparaten. Dan heb ik het niet over de grote dingen, maar zaken als elektrische schuimkloppertjes, kaasmolentjes, automatische blikopeners, kruimeldieven, haarstraighteners, halogene minioventjes, aqua laser vloermoppen, popcornmachines, steamblasters, en dergelijke. Al die apparaten verbruiken waardevolle grondstoffen en veel energie. Wat is er mis met een beetje handkracht? Dus verzamel ze als je in een ascetische bui bent en geef ze aan een liefdadige instelling of recycle ze. Door de hype die rond dit soort artikelen wordt gecreëerd, ben je maar al te snel geneigd om iets te kopen wat je eigenlijk niet nodig hebt. Eén van de startblokken voor ecologisch leven is je weigering je te laten ophitsen door de consumptiemaatschappij, en alleen te kopen wat je werkelijk nodig hebt.*

Hieronder staan zes geluksfactoren die door psychologen in kaart zijn gebracht. Kijk terug op je leven en noteer een stuk of zes van je gelukkigste momenten. Kijk vervolgens in hoeverre die corresponderen met het lijstje hieronder:

*Zingeving* bijvoorbeeld door religie, spiritualiteit of filosofie. Of zorg voor de planeet!

*Actief doelen stellen en bereiken,*

bij voorkeur doelen waarbij je je kracht en talent kunt uitbuiten.

Je *geborgen* voelen in een gemeenschap.

Tijd doorbrengen in de *natuur*.

*Betrokken* zijn bij sociale activiteiten.

*Vrijwilligerswerk* doen/anderen helpen.