

ZOOIKOORTS

Van rommel en drukte naar rust en zin met de BASICS-therapie

Hein Zegers

ZOOI KOORTS

Van rommel en drukte naar
rust en zin met de BASICS-therapie

LANNOO

ZOOIKOORTS

Zooikoorts: ziekte getypeerd door een overvloed aan spullen en bezigheden. Neemt de laatste tijd epidemische vormen aan. Frequentie symptomen zijn: geen plaats meer in kasten en/of een overvolle agenda. Gaat gepaard met een knagend gevoel van onwelzijn. Treedt vaak samen op met Zintekortstoornis.

DE BASICS-THERAPIE

Dit boek beschrijft de BASICS-therapie. Dit is een therapie die Zooikoorts behandelt. Het boek is gebaseerd op een wetenschappelijk onderzoek bij meer dan vijfhonderd ervaringsdeskundigen: mensen en gezinnen uit alle lagen van de bevolking die ooit bewust gekozen hebben voor eenvoud. Mensen die ooit aan Zooikoorts leden, en nu veel meer zin ervaren in hun leven. Mensen die de stappen al hebben gezet, van Zooikoorts naar Zin.

Dit boek toont een uitweg voor wie verlangt naar een sober, zinvol leven.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en vormgeving: Wim De Dobbeleer

Auteursfoto: Pieter Van Goethem

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Hein Zegers, 2017

D/2017/45/452 – ISBN 978 94 014 4211 4 – NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSTAFEL

PROLOOG	P. 09
INLEIDING	P. 11
1. BACK (EEN STAP TERUGZETTEN)	P. 29
2. ATTENTION (AANDACHT GEVEN)	P. 47
3. SELECT (SELECTEREN)	P. 65
4. INVEST (INVESTEREN)	P. 87
5. CUT (WEGKNIPPEN)	P. 107
6. SENSE (ZIN)	P. 125
7. VAN ZOOIKOORTS NAAR ZIN MET BASICS	P. 143
EPILOOG	P. 160
HELP	P. 161
DANKWOORD	P. 162
REFERENTIES	P. 163

PROLOOG

De nieuwe kleren van de keizerin

Er was eens, in een land waar de zon altijd schijnt, een keizerin. Het was een goede keizerin. De goede keizerin wenste dat al haar landgenoten gelukkig¹ zouden zijn. Daarom wendde ze zich tot haar wijze raadslieden. Zij vroeg hen: ‘Kunnen jullie een typische eigenschap ontdekken van onze gelukkigste landgenoten?’ De raadslieden begonnen een grootschalig onderzoek. Zij stelden vast dat de gelukkigste landgenoten dikwijls fijne zijden gewaden droegen. Toen de goede keizerin dit vernam, bestelde zij prompt fijne zijden gewaden voor elk van haar landgenoten, in de hoop dat zij nu allemaal gelukkig zouden zijn.

Helaas waren er nog altijd mensen ongelukkig in het land waar de zon altijd schijnt. ‘Ik gooi het over een andere boeg’, dacht de goede keizerin. ‘Wat is het, dat mij gelukkig maakt? Welnu, wat mij bijvoorbeeld gelukkig maakt is het dragen van een gouden kroon.’ Daarop wendde ze zich tot haar wijze raadslieden. Zij vroeg hen: ‘Kunnen jullie ontdekken of het dragen van een gouden kroon mensen gelukkiger maakt?’ De raadslieden verzamelden een representatieve groep landgenoten en verdeelden ze op basis van toeval in twee groepen. De ene groep kreeg een gouden kroon, de andere kreeg niets. Wat bleek nu? Het geluk van de groep mét kroon was sterker gestegen dan het geluk van de groep zonder kroon. Toen de goede keizerin dit vernam, bestelde zij prompt gouden kronen voor elk van haar landgenoten, in de hoop dat zij nu allemaal gelukkig zouden zijn.

Helaas, driewerf helaas. Er bleken nog altijd mensen ongelukkig in het land waar de zon altijd schijnt. Ten einde raad besloot de goede keizerin om dan maar zelf op zoektocht te gaan. Ze stapte van haar troon af en trad het veld in. Eerst werd ze verblind door de felle zon, maar weldra ontwaarde ze een groepje landgenoten die het veld aan het bewerken waren. Zij stapte op hen toe en vroeg hen: 'Beste landgenoten, wat zou jullie gelukkig maken?' De landgenoten antwoordden: 'Goede keizerin, dank U dat U ons dit vraagt. Wat ons echt gelukkig zou maken hier op het veld in het land waar de zon altijd schijnt? Een strohoed. Een strohoed, die ons schaduw verschaft. Een eenvoudige strohoed.'²

INLEIDING

Vorige eeuw. Twee vrienden ontmoeten elkaar op de openbare weg:

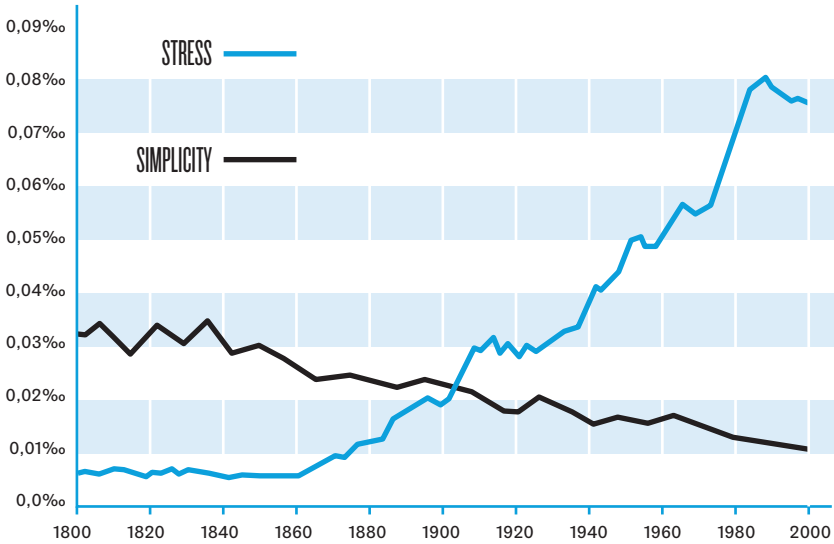
- 'Hoe gaat het?'
- 'Goed. En met jou?'
- 'Ook goed.'

Fast forward naar vandaag. Twee vrienden op hun mobieltje:

- 'Hoe gaat het?'
- 'Druk. En met jou?'
- 'Ook druk.'

Druk, druk, druk. Stress. Rommel. Té veel. Burn-out. In één woord: Zooikoorts. Zooikoorts lijkt wel epidemische vormen aan te nemen. Nemen we bijvoorbeeld alle Engelstalige boeken die verschenen zijn tussen 1800 en 2000.³ Wat blijkt? Het woord 'stress' komt in het jaar 2000 relatief gezien achtmaal zo vaak voor als in 1800. In deze tijdspanne zien we dus een verachtvoudiging van het aandeel boeken dat stress bespreekt.

Het mag duidelijk zijn dat de laatste jaren in onze maatschappij de aandacht voor stress en stressgerelateerde klachten sterk is toegenomen. Er wordt veelvuldig onderzoek gedaan naar mensen die lijden aan stress en burn-out. Dat is natuurlijk prima, maar op een bepaalde manier is dit onderzoek vaak erg eenzijdig.



Verhouding vermeldingen in gepubliceerde boeken van de woorden 'stress' en 'simplicity' in de jaren 1800 tot 2000 (Bron: Ngram, eigen zoekopdracht)³

Kijken we daarvoor eens naar de tegengestelde kant van het Zooikoortsspectrum. Nemen we bijvoorbeeld het woord 'eenvoud' (simplicity). In vergelijking met 1800 verschijnen er in het jaar 2000 nog maar één derde vermeldingen van het woord 'eenvoud'. Dat is dus een deling door drie, nu zien we dus 'eenvoud' driemaal *minder* verschijnen.

Het probleem (stress) komt in publicaties dus achtmaal vaker voor, het te bereiken doel (eenvoud) verschijnt juist driemaal minder. Dit is een merkwaardige vaststelling. We illustreren dit met een voorbeeld. Stel, we willen een goede hordenloper worden. Wat doen we dan het best? Kijken naar andere mensen die ook de droom hebben om ooit een goede hordenloper te worden – dus naar mensen die misschien ooit dezelfde hordes over willen als wij? Of kijken we beter naar sporters die nu al een goede hordenloper zijn, om te zien wat we van hén kunnen leren?

Hetzelfde geldt als we lijden aan Zooikoorts, en we minder rommel en drukte willen. Wat doen we dan het best? Te rade gaan bij andere mensen die vergaan van de stress, en die ook de droom hebben om ooit minder rommel en drukte te verkrijgen in hun leven? Of kijken we beter naar mensen die *nu* al genieten van een bewust gekozen eenvoudiger leven, mensen die *nu* al succesvol ongewenste rommel en drukte uit hun leven hebben verbannen?

Dat laatste is precies wat we gedaan hebben in ons internationaal onderzoek naar ‘*voluntary simplicity*’ of ‘bewust eenvoudig leven’. We bevroegen daarbij meer dan vijfhonderd mensen van over heel de wereld, mensen die nu bewust eenvoudig leven. Dus niet mensen die ooit graag wel eens een eenvoudiger leven zouden willen, maar wel mensen die de stappen al hebben gezet. Wat kunnen wij leren van de ervaringen van deze mensen in onze strijd tegen Zooikoorts? Daarover gaat dit boek.

We beginnen met het schetsen van de achtergrond van dit onderzoek. Hoe zijn we uiteindelijk beland bij een onderzoek over mensen die bewust eenvoudiger zijn gaan leven? Mensen die niet alleen praten en dromen over vrijwillige eenvoud, maar ook de daad bij het woord hebben gevoegd.

Wat ouievaard ons over geluk kunnen leren

Dit boek is gestoeld op wetenschappelijk onderzoek. Het maakt deel uit van een onderzoekslijn waar honderden wetenschappers al meerdere decennia hun leven aan wijden. In de komende paar bladzijden gaan we op zoek naar die wortels van ons onderzoek. Hoe zijn we in onze wetenschappelijke onderzoekstocht uiteindelijk gestoten op Zooikoorts? Op BASICS als geneesmiddel voor Zooikoorts? Om een antwoord op deze vraag te vinden, bladeren we even terug in de geschiedenis van het welzijnsonderzoek.

Elk jaar op 20 maart vieren de Verenigde Naties de Internationale Dag van het Geluk. Rond deze dag verschijnt er ook op regelmatige basis een World Happiness Report.⁴ Dit is een rapport dat wereldwijd onderzoek naar welzijn⁵ bundelt.

Dit rapport is een schatkist voor wie zich interesseert voor welzijns-onderzoek. Zo kunnen we bijvoorbeeld leren dat welzijn sterk samen gaat ('correleert') met bijvoorbeeld sociale steun en vertrouwen in de medemens. Concreet betekent dit: hoe hoger het vertrouwen in de medeburgers van een land, hoe hoger het welzijn van de inwoners. We kunnen er ook lezen dat welzijn omgekeerd evenredig is ('negatief correleert') met de perceptie van corruptie. Concreet betekent dit: hoe meer een land de indruk wekt corrupt te zijn, hoe lager het welzijn van de inwoners.

Dit zijn heel interessante en relevante onderzoeksresultaten. Niettemin moeten we erg voorzichtig omgaan met dit soort bevindingen. We kunnen immers uit dit soort ('correlationeel') onderzoek onmogelijk conclusies trekken over de *oorzaken* van welzijn.

Neem bijvoorbeeld de link ('correlatie') tussen levenstevredenheid en ouderschap. Bovenstaand rapport steunt op harde data uit een grote steekproef in meer dan honderd landen. Daaruit blijkt dat mensen zonder kinderen gemiddeld gesproken tevredener zijn met hun leven dan mensen die kinderen hebben. Uit talloze studies blijkt dit telkens opnieuw: geen kinderen hebben correleert met grotere levenstevredenheid.

Betekent dit nu dat we allemaal het best stoppen met kinderen krijgen als we gelukkig willen zijn? Zeker niet, want het betreft hier alleen maar correlationeel onderzoek, en dat zegt niets over oorzaken. Dit soort onderzoek kan dus niet vaststellen of kinderen een deuk in jouw levenstevredenheid (zullen) *veroorzaken*.

We nemen een ander voorbeeld. Aan het begin van deze eeuw deden wetenschappers een interessante vaststelling.⁶ Enerzijds telden zij in een aantal Duitse dorpjes het aantal ooievaars. Anderzijds telden zij per dorp hoeveel kinderen er geboren werden. Wat bleek? Hoe meer ooievaars er waren in een dorp, hoe meer geboortes er werden vastgesteld. Betekent dit nu dat het wetenschappelijk is aangetoond dat ooievaars baby's *veroorzaken*? Natuurlijk niet. Het gaat hier immers slechts over correlatieve onderzoek.

We spreken in dit soort van correlatieve onderzoek altijd over gemiddelden. De vaststelling dat ouders gemiddeld gesproken minder tevreden zijn met hun leven dan mensen zonder kinderen, toont niet aan dat we persoonlijk minder tevreden worden wanneer we kinderen krijgen. Op basis van dit soort onderzoek kunnen we dat eenvoudigweg niet weten. Een mens is immers geen gemiddelde.⁷

Dit wordt ook geïllustreerd door het sprookje aan het begin van dit boek. De vaststelling dat de gelukkigste mensen fijne zijden gewaden dragen, betekent niet dat fijne zijden gewaden alle mensen gelukkig maken. Dat zou een foute conclusie zijn uit correlatieve onderzoek. Als we echt willen aantonen wat meer welzijn *veroorzaakt*, dan moeten we een ander soort onderzoek doen: experimenteel onderzoek. Om wetenschappelijk vast te stellen wat ons gelukkig maakt, moeten we dus experimenten opzetten.

Wat maakt ons gelukkig?

Wat maakt ons 'gelukkig'?⁸ Welke activiteiten zijn gunstig voor ons welzijn? Om deze vraag te beantwoorden, kunnen we het best experimenteel onderzoek raadplegen uit de positieve psychologie. De positieve psychologie is immers de wetenschap die gespecialiseerd is in welzijn van mensen en organisaties en wat ze doet openbloeien.

Binnen de positieve psychologie is er een hele tak die zich bezighoudt met zogenaamde positieve psychologie-interventies. Van deze interventies wordt dan experimenteel onderzocht of ze bevorderlijk zijn voor ons welzijn.

De onderzoeksvraag is daarbij van causale aard: als mensen activiteit X doen, veroorzaakt dat dan een verbetering van hun welzijn? Daarom kunnen we hiervoor geen correlationeel onderzoek gebruiken zoals hierboven besproken. Om oorzaken te bestuderen, moeten we experimenten opzetten. Het introductiesprookje illustreert dit met gouden kronen. De positieve psychologie-interventie is hier 'het dragen van een gouden kroon'. Er wordt eerst een deeltje uit de bevolking genomen, een (liefst representatieve) steekproef. Die wordt op basis van toeval in twee groepen gedeeld. De ene groep doet de interventie (krijgt een gouden kroon te dragen). De andere groep is een controlegroep. Wanneer nu op het einde van het experiment blijkt dat het welzijn van de interventiegroep (mét kroon) significant sterker verhoogd is dan het welzijn van de controlegroep, dan hebben we een solide aanwijzing dat de interventie werkt. Dat dus gemiddeld gesproken het dragen van een kroon meer welzijn veroorzaakt.

Het dragen van een kroon is natuurlijk een tamelijk absurde interventie. Welke positieve psychologie-interventies blijken uit al dit experimenteel onderzoek te 'werken' in de echte wereld? Kort door de bocht gezegd: van welke activiteiten worden we gemiddeld gesproken gelukkiger?

In een grootschalige analyse van de stand van de wetenschap vandaag zitten een aantal opvallende positieve psychologie-interventies die goed blijken te werken.⁹ Zo blijkt bijvoorbeeld dat mensen gemiddeld gesproken aantoonbaar gelukkiger worden als ze voor

andere mensen goede daden verrichten.¹⁰ Een goede daad kan bestaan in allerlei vormen en kleuren: een complimentje geven, een handje helpen, een vriendelijke babbel: ‘Zomaar iets aardigs doen voor iemand anders, zonder iets terug te verwachten. Dat blijkt de gever nog gelukkiger te maken dan de ontvanger.’¹¹

Een andere eenvoudige interventie die mensen gemiddeld gesproken gelukkiger maakt, is bewust genieten van kleine dingen. Ook hierover bestaan experimenten uit de positieve psychologie.¹² Nog een andere werkzame interventie blijkt bijvoorbeeld het bewust identificeren van onze persoonlijke sterktes en die dan gebruiken op een nieuwe manier.¹³ Als iemand bijvoorbeeld sterk is in creatief denken, en dat dan op het werk kan inzetten op een nieuwe manier, dan is dit heel bevorderlijk voor zijn/haar welzijn.

Binnen deze onderzoekslijn steekt er eentje met kop en schouders bovenuit. Het wordt weleens ‘de moeder van de positieve interventies’ genoemd. Als we dus één positieve interventie willen uitproberen, dan is dit wel een goede keuze. We hebben het dan over het dankbaarheidsdagboek.¹⁴

Een dankbaarheidsdagboek is een dagboek, op papier, pc, tablet, de vorm doet er niet toe. In dit dankbaarheidsdagboek schrijven we op regelmatige basis (elke dag, of eventueel elke week) minstens drie dingen neer waarvoor we dankbaar zijn. Dit kunnen grote dingen zijn (dankbaar dat ik leef, dankbaar dat ik een toffe partner heb enzovoort). Het kunnen ook kleine dingen zijn (dankbaar dat ik vandaag een leuk boek heb gelezen, dankbaar dat ik vandaag heb kunnen genieten van de zon op mijn gezicht enzovoort). Uit onderzoek blijkt nu dat als we dit regelmatig doen, deze heel eenvoudige actie ons welzijn waarschijnlijk een stevige boost zal geven.

Bovenstaand onderzoek naar positieve psychologie-interventies is experimenteel. Experimenteel onderzoek is de gouden standaard bij welzijnsonderzoek. Niettemin heeft experimenteel onderzoek ook zijn beperkingen. Een van de grootste beperkingen van experimenteel onderzoek is dat slechts een fractie van alle mogelijke positieve psychologie-interventies in de mal van een experiment past. Een heleboel mogelijk welzijnsverhogende acties vallen daardoor uit de experimentele onderzoeksboot.

Dat is het geval met ‘vrijwillig vereenvoudigen’: mensen die bewust kiezen voor eenvoudiger leven, door te kiezen voor minder spullen en/of minder activiteiten in hun agenda. Het zou best kunnen dat vrijwillig vereenvoudigen goed is voor ons welzijn. Maar dit testen in een experiment is haast onmogelijk. Immers, in een experiment moeten we een groep mensen vragen om X te doen, en wat als X per definitie uit eigen initiatief gebeurt, als in ‘vrijwillig vereenvoudigen’? Een groep mensen *verplichten* om iets *uit vrije wil* te doen voor een experiment, is zowel onethisch als onmogelijk. Het is een *contradictio in terminis*. Daarom moeten we voor welzijnsonderzoek naar ‘vrijwillig vereenvoudigen’ een ander pad bewandelen, het pad van kwalitatief onderzoek met diepte-interviews.

Vrijwillig vereenvoudigen

Het voorbije decennium heb ik gespendeerd aan wetenschappelijk welzijnsonderzoek¹⁵ rond vrijwillig vereenvoudigen. Hiervoor ben ik over de hele wereld op zoek gegaan naar mensen die bewust eenvoudiger zijn gaan leven. Kort samengevat zijn dit mensen die op een bepaald moment bewust de keuze hebben gemaakt om bepaalde objecten of activiteiten uit hun leven weg te laten. Vrijwillig vereenvoudigen kan dus zowel in de ruimte (minder fysieke bezittingen, minder ‘rommel’) als in de tijd (minder activiteiten, minder op het to-dolijstje).

Het woord ‘vrijwillig’ is hier cruciaal. Uit dit onderzoek kan onmogelijk geconcludeerd worden dat we allemaal eenvoudiger *moeten* gaan leven. Sommige mensen zijn gewoon graag omringd met heel veel projecten en/of objecten, en zolang ook dat een volledig vrije keuze is (en niemand anders schaadt), is dat natuurlijk prima. Andere mensen moeten volledig tegen hun wil in hun leven knippen (bijvoorbeeld door een plotse ziekte). Ook daarover gaat dit boek niet. In dit boek gaat het om mensen die bewust en uit eigen beweging gekozen hebben voor eenvoud: *vrijwillige* eenvoudzoekers.

In totaal heb ik zo meer dan vijfhonderd ‘vrijwillig vereenvoudigers’ van over heel de wereld bereid gevonden om aan dit onderzoek deel te nemen. Deze mensen komen uit alle lagen van de bevolking: vrouwen en mannen, jong en oud, arm en rijk. Wie zij zijn, en hoe ze werden opgespoord, staat beschreven in de rubriek ‘Onderzoek’ verderop in deze inleiding. Vervolgens heb ik deze mensen benaderd voor kwalitatieve interviews in vier verschillende talen. Bij deze diepte-interviews hebben we bewust gekozen voor een zogenaamd fenomenologische aanpak: we proberen het fenomeen (vrijwillig vereenvoudigen) zoveel mogelijk te benaderen vanuit het standpunt van de persoon zelf, met zoveel mogelijk respect voor hoe deze persoon het fenomeen ervaart. De rubriek ‘Onderzoek’ in het eerste hoofdstuk beschrijft waarom deze kwalitatieve fenomenologische aanpak in dit geval zo aangewezen is.

Het einde van het sprookje uit de proloog van dit boek illustreert deze aanpak: de goede keizerin stapt van haar troon en stapt het veld in. Zij is weliswaar verblind door de felle zon, maar weet toch in het veld een aantal mensen te vinden om haar vragen aan te stellen. Daarbij doet zij haar best om deze mensen te bevragen naar hun eigen ervaringen, met zoveel mogelijk respect voor hun eigen perspectief. Door deze aanpak komt zij tot inzichten die zij anders nooit zou hebben verkregen.

BASICS als sleutel tot welzijn?

Over de hele aardbol raadpleegden we zo meer dan vijfhonderd mensen en gezinnen die bewust kiezen voor eenvoud. Wat kunnen we leren van deze eenvouddeskundigen uit alle lagen van de bevolking? Na een grondige wetenschappelijke analyse kwam uit deze schat aan informatie een opvallend patroon bovendrijven. Dit patroon doopten we 'BASICS', een acroniem van de volgende zes stappen:

1. BACK (EEN STAP TERUGZETTEN)



'Kijk me eens meelopen in de ratrace...'; 'Waar ben ik eigenlijk mee bezig?'; 'Is dit alles in het leven?' Vele geïnterviewden omschreven hun eerste stap naar eenvoudiger leven als 'step back'. Een stap terugzetten en je leven vanop een afstand bekijken.

2. ATTENTION (AANDACHT GEVEN)



Voor opvallend veel eenvoudzoekers is aandacht essentieel. Aandacht voor kleine dingen in de buitenwereld, aandacht voor natuur, voor kleur, vorm, textuur, geur, geluid, smaak... Daarnaast koesteren zij ook aandacht voor wat er zich bij henzelf afspeelt, aandacht voor eigen gedachten, gedragingen, gevoelens...

3. SELECT (SELECTEREN)



Op basis van de vorige stappen zijn succesvolle eenvoudzoekers zich vaak heel bewust van hun eigen waarden. Wat vind ik belangrijk in het leven? Wat vind ik niet belangrijk? Zij selecteren bewust wat er in hun leven echt toe doet.

4. INVEST (INVESTEREN)



In dit stadium voegen de eenvoudzoekers de daad bij het woord. Zij investeren in dingen en activiteiten die bij hun zelfgekozen waarden passen. Eenvoudig leven is dus niet per definitie stoppen met consumeren. Het betekent wel uiterst bewust investeren in wat we persoonlijk waardevol vinden.

5. CUT (WEGKNIPPEN)



Wat niet bijdraagt tot een zinvoller leven, wordt in dit stadium weggeknipt. Knippen doen we niet in het wilde weg, maar op het einde van een afgelegde weg. Zoals bij het snoeien van een boom: door bij bepaalde bomen op het geschikte moment welgekozen takken weg te knippen, komen zij beter tot bloei.

6. SENSE (ZIN)



Iedereen heeft een verschillend levensverhaal, maar de geïnterviewden die dit BASICS-patroon volgden zijn het over één ding opvallend eens: zij beschrijven hun huidige eenvoudige, leven als ‘making sense’ (zinvol).

Geluk kan eenvoudig zijn, het pad naar eenvoud is niet altijd eenvoudig. Kiezen voor BASICS kan daarbij een leidraad zijn. Op de flap van dit boek vinden we daarbij een handige samenvatting met verkeersborden die ons de weg wijzen. Een weg van rommel en drukte naar soberheid en rust, een weg van Zooikoorts naar Zin: Back (een stap terugzetten), Attention (aandacht geven), Select (selecteren), Invest (investeren), Cut (wegknippen), om dan uiteindelijk te komen tot Sense (een leven dat persoonlijk zinvol is).