

Auteur John Naish:

De mens heeft **nog geen instinct** voor 'genoeg'

We hebben alles al en toch willen we meer. Meer spullen, meer werk, meer informatie, meer geluk. De Engelse journalist John Naish (44) vroeg zich af hoe dat komt en schreef het boek 'Enough - Breaking free from the world of more'. Hij legt uit waarom we al die tastbare en ontastbare zaken blijven najagen en wat we kunnen doen om er aan te ontsnappen. In juni verschijnt de Nederlandse vertaling van 'Enough' onder de titel *Genoeg, meer geluk met minder*. Een interview.

Tekst: Joost Melten

Waarom heeft u dit boek geschreven?

'Ik wil een discussie op gang brengen. Sinds de Tweede Wereldoorlog leven we in het Westen te midden van een grote overvloed en iedereen wil steeds maar meer, zonder daar echt gelukkiger van te worden. Je ziet dat overgewicht, stress en depressies een steeds groter probleem worden. En die hoge consumptie verpest ook nog eens onze aarde. Het wordt tijd dat we ons anders gaan gedragen: we moeten hoognodig een gevoel voor "genoeg" ontwikkelen. Ikzelf leef vrij goed volgens de aanpak die ik beschrijf in mijn boek. Maar ook ik voel die maatschappelijke dwang tot harder werken en meer kopen. Toch wilde ik daar al jaren geleden niet aan meedoen, want ik voelde me al gelukkig. Door me zoveel mogelijk aan die maatschappelijke trend te onttrekken, kreeg ik de ruimte om over dingen na te denken. En dat lijkt me voor een journalist geen slechte zaak. Ik ben me een paar jaar geleden ook gaan verdiepen in het nieuwste wetenschappelijk onderzoek naar de werking van onze hersenen.

Bent u er achtergekomen wat de oorzaak is van onze consumptiedrang?

'Het komt allemaal door onze primitieve hersenen die zijn geëvolueerd in de prehistorie. Ze hebben er voor gezorgd dat onze voorouders uit de bomen zijn gekomen en zich met succes over de hele aarde hebben verspreid. Onze oude instincten zijn sterk gericht op het zoeken van voedsel en

comfort, in tijden dat je dat niet zo makkelijk kunt vinden. En met onze geprogrammeerde angst voor schaarste consumeren we gewoon alles wat we te pakken kunnen krijgen. Een instinct voor "genoeg" heeft zich nog niet ontwikkeld.'

'Toch zijn er in de geschiedenis ook culturele tegenkrachten geweest. Aristoteles sprak al over het Gouden Midden, te weinig was niet goed, maar te veel ook niet. En in de Middeleeuwen deelde je met anderen als je zelf genoeg had om te leven. Alleen koningen werden verondersteld rijk te zijn. Maar ook daarna waren er tijden dat het binnen bepaalde groeperingen "cool" was om jezelf te beperken.'

Het wordt de laatste jaren steeds duidelijker dat te veel eten en te veel spullen kopen niet zo verstandig is. Hoe zit het met te veel informatie?

'Een te grote stroom aan informatie veroorzaakt stress en verwarring. De bedrading in ons hoofd is weliswaar gericht op het verzamelen van zoveel mogelijk informatie, maar tegenwoordig is er zo ontzettend veel informatie beschikbaar, dat we er vaak niet meer aan toe komen om er iets mee te doen. En om uit die verwarring te ontsnappen gaan we op zoek naar nog meer informatie. Met nuttige informatie over hoe je bijvoorbeeld gezond kunt leven, wordt daardoor te weinig gedaan. Ik heb nooit een tv gehad en toen mijn eerste mobieltje kapot ging, heb ik geen nieuwe gekocht. Toch krijg ik als dagbladjournalist meer dan genoeg informatie via radio, dvd's, email, breedband

'Onze oude instincten zijn sterk gericht op het zoeken van voedsel en comfort'



internet en natuurlijk mijn vaste telefoon.’

‘Er is ook nog een ander aspect: onze primitieve hersenen hebben maar een beperkt geografisch inzicht. Als we op het televisienieuws beelden zien van een bomaanslag, met talloze doden, willen we meer weten en kijken we naar de herhaling voor aanvullende informatie. En als we een kanaal hebben met 24 uur nieuws per dag, dan blijven we kijken omdat ons brein denkt dat het van belang is voor onze veiligheid. En dat kan ons dan weer het gevoel geven dat het buiten erg gevaarlijk is. Sommige psychologen raden aan om per dag niet langer dan een half uur naar het nieuws te kijken. Eigenlijk kun je je beter concentreren op nieuws uit je omgeving en dan liefst door naar buiten te gaan en te praten met de mensen die in je buurt wonen en werken.’

En te veel geluk?

‘Het gaat om het te veel nastreven van geluk. Onze maatschappij spiegelt ons voor dat we veel gelukkiger kunnen worden dan we zijn. Niet alleen door harder te werken en meer dingen te kopen, maar ook door het lezen van de stortvloed aan boeken in de trant van “Hoe word ik gelukkig”. En we zijn ontvankelijk voor die voorspiegeling, omdat we allemaal naast veel geluk veel ongeluk met ons meedragen. Maar ook voor geluk geldt de curve van afnemende meerwaarde: vanaf een bepaald punt kost het te veel inspanning om nog gelukkiger te worden.’

Economen staan er om bekend dat ze economische groei absoluut noodzakelijk vinden. Heeft u in die richting nog een onderbouwing kunnen vinden voor ‘genoeg is genoeg’?

‘Het blijkt een groot taboe om er op die manier over te praten. Ik weet niet veel van economie, dus ik mocht van mezelf onnozele vragen stellen. Ik dacht dat er wel ergens een economisch model bestond voor een duurzame economie die niet uitgaat van groei. Een serieus model dat zou voorspellen wat er gaat gebeuren als we allemaal zouden uitgaan van “genoeg is genoeg”. Maar zo’n model bestaat dus niet. Uiteindelijk sprak ik met een econoom die lid is van de Sustainable Development Commission, een overheidsorgaan dat zich bezighoudt met duurzame ontwikkelingen. Hij had die vraag naar de gevolgen van “genoeg is genoeg” ook binnen zijn commissie een keer aan de orde gesteld. Een medewerker van het ministerie van Financiën had toen geantwoord dat we dan waarschijnlijk terug zouden vallen naar een leven in hollen, net als vroeger. De experts willen er gewoon niet serieus over praten, terwijl we er toch echt over moeten praten als we wat willen veranderen. Het is opmerkelijk dat de overheid ons aan de ene kant oproept te consuminderen en minder auto te rijden, en aan de andere kant blijft streven naar economische groei.’

Hoe zijn de reacties op uw boek?

‘Toen ik ongeveer drie jaar geleden vertelde dat ik dit boek wilde schrijven, had geen enkele uitgever interesse. Toch ben

'Er bestaan ook zaken waar je nooit genoeg van kunt hebben, dankbaarheid bijvoorbeeld'

ik er aan begonnen, om de dingen voor mezelf op een rijtje te zetten. Ongeveer twee jaar geleden is dat veranderd: ik weet niet waardoor, maar ineens waren heel veel uitgevers geïnteresseerd. Er zijn welwillende recensies verschenen, ook in serieuze media. Binnenkort verschijnt hier de tweede druk. En na de vertaling in het Nederlands komen er edities in het Spaans, Frans, Duits en Zuid-Koreaans. Ik had nooit gedacht dat ik iets zou kunnen betekenen voor mensen in Zuid-Korea!

Wat kunnen we zelf doen om te ontsnappen aan die van binnen en buiten afkomstige drang tot steeds meer en meer?

'Het is misschien verbazingwekkend, maar er bestaan toch ook zaken waar je nooit genoeg van kunt hebben. Immateriële dingen als "dankbaarheid". Ik denk dat het voor de meeste mensen wat teveel is gevraagd om dagelijks een dankbaarheidsdagboekje bij te houden. Het is makkelijker om het praktiseren van dankbaarheid te verweven in je dagelijkse activiteiten. En met onze moderne technologie kun je je dankbaarheid ook heel makkelijk aan anderen tonen. Je kunt bijvoorbeeld een tweeregelig mailtje sturen naar een bedrijf dat een goede service verleent. Uit onderzoek blijkt dat je op deze

manier je hersenen kunt trainen tegen een te sterke gerichtheid op jezelf. Als je dankbaar bent, leef je zelfs langer. Het is eigenlijk het oude idee van "wie goed doet, goed ontmoet". En het is handig om te weten hoe moderne reclamemakers gebruik maken van patronen in onze primitieve hersenen.'

Mag ik concluderen dat we het allemaal zelf moeten doen? En dat ons primitieve brein wordt bespeeld door andere primitieve breinen?

'Ja, dat is een interessante gedachte. Het is natuurlijk jammer dat er misbruik wordt gemaakt van nieuwe informatie over de werking van onze hersenen. Maar toch, een gewaarschuwd mens telt voor twee.'

John Naish:
'Genoeg, meer geluk met minder'.
Uitgever A.W. Bruna LeV.
ISBN-10: 9022993523, € 15,95.

Wilt u dit boek gratis ontvangen?
Kijk voor de speciale aanbieding op pagina 48.



Enkele van de tips uit 'Enough'

- Genoeg informatie: Het kost ongeveer vier minuten om te herstellen van een elektronische onderbreking. Als je veel mails krijgt, stel je computer dan zo af, dat hij je mail bijvoorbeeld om de anderhalve uur binnenhaalt.
- Genoeg informatie: Reageer niet op mailtjes die cc naar je worden gestuurd.
- Genoeg werk: Ga parttime werken.
- Genoeg werk: Schat hoeveel uur je naar verwachting nog zult leven en bedenk wat je in deze kostbare tijd wilt doen.
- Genoeg voeding: eet langzaam en zo vaak mogelijk samen met matige eters.
- Genoeg voeding: Slaap voldoende en kom voldoende in het daglicht.
- Nooit genoeg: Ga samen zingen, dan leef je langer.
- Genoeg keuzemogelijkheden: Als je niet kunt kiezen uit twee mogelijkheden, gooi dan 'kop of munt'. Als je je teleurgesteld voelt over de uitkomst, ga dan door tot je wel tevreden bent.
- Genoeg werk: Neem regelmatig een microvakantie in de vorm van twee weekendovernachtingen op een plaats niet verder dan 60 minuten reizen van je werk. Hoe eigenaardiger de plek, hoe beter. Vertrek maandagochtend vanuit je overnachtingsplaats naar je werk.