

Bekende en minder bekende Nederlanders kiezen hun persoonlijke motto, leefregel of ultiem inspirerende zin.

dezinvan



Carien Karsten, psychotherapeute

Wat ik zelf met geld zou willen verkrijgen, is vrije tijd, gepaard met zekerheid

Twee, drie jaar geleden las ik in het boek 'De verovering van het geluk' van Bertrand Russell de zin: 'Wat ik zelf met geld zou willen verkrijgen, is vrije tijd, gepaard met zekerheid'.

Dat deed me heel veel, omdat ik me toen afvroeg hoe ik mijn tijd moest indelen. Ik dacht erover na om nog meer te werken en te verdienen. Dan zou ik een duur huis kunnen kopen, met maximale hypotheek. Maar dan zou ik niet meer financieel onafhankelijk zijn. Ik vind het heerlijk dat ik nu werk heb én tijd voor mijn kinderen.

Daar wijst Russels zin ook op. Je kunt geld snel gaan zien als middel om zin te geven aan het leven, niet als middel in materiële zin.

Russell geeft eigenlijk aan dat je zelf sturing moet geven aan je leven en je niet mee moeten laten slepen in de hedonistische tredmolen: mensen willen steeds meer geld.

Ik draag dit over in mijn cursus voor shopaholics en in mijn laatste boek, 'Hart aan het werk, voorkom burnout', over de balans tussen werk en zingeving. In dat boek besteed ik een hoofdstuk aan financiële zelfstandigheid. We moeten ons niet over de kop werken om indruk te maken op anderen, want dat is vaak het probleem. Veel geld hebben, wordt ook gezien als statussymbool.

Wat daarbij niet zelden ontbreekt, is tevredenheid. Als mensen dingen die ze hebben gekocht, weg gaan steken, is dat hét signaal dat ze teveel kopen.

Shopaholics zijn een uitvergroting van wat in onze cultuur aan de gang is. Jongeren steken zich steeds meer in de schulden. Waar anderen nog enige weerstand bieden, is bij shopaholics kooplust vrij extreem aanwezig.

Ik spoor hen aan om zich steeds af te vragen: 'Heb ik dit nodig?' Ze kunnen een briefje in hun portemonnee stoppen met de tekst 'Heb

ik dit nodig?' Ze kunnen zich aanwennen om het briefje te lezen voordat ze iets willen kopen. Dat confronteert hen met hun gedachteeloze kopen.

Ik probeer hen het kopen ook af te leren door een oefening met een zingevingsvraag: Wat vind ik nog meer leuk in het leven? Ik laat mijn cursisten teruggaan naar de tijd waarin ze een jaar of acht, negen waren, om hen het plezier wat ze als kind beleefden terug te laten halen. Wat deed je toen?, vraag ik ze. Vaak komen mensen uit op spelletjes doen en kattekwaad uithalen.

Kinderen doen waar ze zelf zin in hebben. De invloed van de buitenwereld is nog niet zo groot. Die oefening kan mensen op andere gedachten brengen. Zo was er een vrouw die niet gelukkig was met haar baan bij een badkamerbedrijf. Ze ging terug naar toen ze kind was en veel tekende. Van daaruit kwam ze bij haar verlangen om zelf kinderen te krijgen.

Vaak associëren mensen hun verlangens met wat ze nu verdringen.

Ik vraag shopaholics naar de momenten waarop ze voor de bijl gaan. Zo ken ik een vrouw die vaak als werkster aan de slag ging. Dat werk deed ze niet graag en dat maakte haar vreselijk boos. Uit frustratie ging ze na werktijd de winkel in en stak ze zich nog meer in de schulden. Dat lost natuurlijk niets op. Sommige mensen zitten echt in grote wanhoop. Een vrouw die de cursus had gevolgd, nam later vanuit Madrid contact met me op: 'Het gaat weer helemaal mis!' Maar ik kan vanuit Amsterdam niets voor haar doen. Bij sommige mensen gaat de koopverslaving uiteindelijk over, anderen vallen erin terug."

Karolien Lieveuse

Mr. dr. Carien Karsten (53) is schrijfster en psychotherapeute. Ze geeft onder meer afkicktrainingen voor *shopaholics*, www.carienkarsten.nl.