

ontspullen

meer
leven
met
minder

€ 12,50



JAMES WALLMAN

Inhoud

Inleiding We hebben genoeg van spullen 11

- De geluksformule 12
- Ga jij ook kopje-onder in je spullen? 16
- Sherlock Holmes en het geheim van de Krispy Kremes 19
- Overdaad is een gevaar voor de gezondheid 22
- En in het ergste geval? 23
- Een nieuwe geluksformule 27

Deel I Het probleem: kopje-onder gaan in spullen 35

1 De antropoloog en de rommelcrisis 37

- De rommelcrisis van de middenklasse 39
- Rotzooi molt je 44
- De rommel van de één als dodelijke val van de ander:
Canada's Katrina 47
- De geheime hamsteraar in jezelf 50

2 De schaduwzijde van materialisme 55

- Slangen en Ladders en het deprimerende probleem van het materialisme 57
- Hoe los je een probleem als kopje-onder gaan in spullen op? 60
- Een plattegrond voor de toekomst 61
- Hoe je de toekomst in het heden kunt zien 63

Deel II Hoe het zover is gekomen: de oorsprong van de wegwerpcultuur 69

3 De reclamemakers uit de beginjaren en hun taak om verlangens aan te wakkeren 71

De nieuwe en verbeterde wegwerpcultuur 74

De ontwikkeling van de wegwerpcultuur 76

Richard Nixon in de keuken en het beste idee van de twintigste eeuw 78

4 Barbra Streisand en de wet van onbedoelde gevolgen 82

De prins en het anti-konijnenhek 83

Van de piramide naar de pannenkoek 86

Deel III Het kruispunt: wegwijzers naar een betere toekomst 89

5 Wat is tellen heerlijk: de 33, 47, 69 en 100 dingen van het minimalisme 91

De 39 sokken 95

Is spullen weggooien afdoende? 100

6 Het eenvoudige leven en het scharrelgezin 106

Is een eenvoudig leven het gemakkelijke antwoord? 110

Is eenvoudig leven hartstikke saai? 111

De ingewikkelde kant van eenvoudig leven 113

Niet eenvoudig, maar eenvoudiger leven 116

7 Een bescheiden kick 118

Waarom een bescheiden kick ertoe doet 121

Kan Dave ons redden van het kopje-onder gaan in spullen? 123

Wat de bescheiden kick, minimalisme en eenvoudig leven gemeen hebben 126

Deel IV Blik op de toekomst: de opkomst van de experiëntialisten 129

8 Doen of hebben? Dat is niet langer de vraag 131

9 De experiëntialisten 137

Marianne en haar scharrel-leefstijl 141

Een experiëntialistisch gezin 144

Waarom zou je ze niet gewoon hippies noemen?	147
Parttime hippie, fulltime professional	149
De opkomst van de hippies met rekenmachines	151
10 Facebook heeft de manier veranderd waarop wij opbieden tegen de burens	153
Experientialisten die opzichtig consumeren	154
Is experientialisme dan een degradatie?	158
Waarom experientialisme nog altijd beter voor je is	160
Waarom experientialisme beter is – voor iedereen	163
Maar zal experientialisme ons helpen ontspullen?	164
In de voetstappen van de experientialisten	166
11 Wij houden ook van tellen: de nieuwe manier om vooruitgang te meten	170
Wat hebben de economen ooit voor ons gedaan?	172
Zijn we allemaal als dronkaards die hun sleutels zoeken?	174
De dans van de vooruitgang	176
Nicolas Sarkozy heeft een probleem	179
12 En de Chinezen dan?	184
Hoort omkomen in je spullen bij de midlifecrisis?	185
De volgende Grote Sprong Voorwaarts	186
13 De zigeunerin, de wesp en de belevingseconomie	190
De piloot en het varkensoor	191
Tegenwoordig is iedereen autobiograaf	192
14 Kun je experientialist zijn en toch van spullen houden?	197
De geheime schat van de belevingseconomie	199
De minimalistische miljonair die dol is op spullen	203
‘Zonder spullen geen beleving’	206
Hoe je experientialist kunt zijn en nog steeds van spullen kunt houden	210
Leven in een experiëntiële wereld	215
Conclusie: Waarom je nu meer dan ooit belevingen nodig hebt	221
Gij zult de ezel van uw buur begeren	224
Manifest: waarom we meer dan ooit behoefte hebben aan beleving	225
Voorspelling: de opkomst van experientialisme	227

Bijlage: De weg van de experiëntalist 229

De drie stappen naar het experiëntalisme 230

De zeven gewoontes van uiterst effectieve experiëntialisten 234

Instrumenten om je leven te analyseren 236

Principes om naar te leven 239

Handigheidjes om je geld slimmer uit te geven 242

Over de auteur 246

Dankbetuigingen 247

Noten 251

Register 282

Inleiding

We hebben genoeg van spullen

Op een maandagochtend in september 2010 werd een man genaamd Ryan Nicodemus wakker in een kamer die helemaal leeg was, op een bed na. Buiten was de lucht stralend blauw en er waaide een licht briesje. Mensen begonnen aan een nieuwe week, dronken koffie, stapten in hun auto's en reden naar Dayton in het noorden, of Cincinnati in het zuiden. Het was een dag als vele andere.

Nicodemus, een robuuste Amerikaan van Ierse afkomst die kon doorgaan voor filmster Ben Affleck, kwam overeind en kneep zijn ogen samen. Er was geen bedlampje of nachtkastje, er hingen geen foto's, niets, er waren alleen het bed waarin hij had geslapen en de lakens waaronder hij had gelegen.

Hij sloeg de lakens terug en liep over het tapijt, langs de lege kasten, naar de hal. Het huis was helemaal leeg. Het enige wat hij erin ontdekte was een vreemd geluid. 'Echt heel raar,' herinnert Nicodemus zich. 'Als stilte, maar het echode.'

Als jij daar was geweest, alleen in dat huis wakker was geworden, dan had je misschien gedacht dat je midden in een surrealistische droom zat, in een vreemd huis, op de dag nadat de eigenaren waren verhuisd. De spullen die ze hadden achtergelaten stonden in dozen en vuilniszakken, onder aan de trap.

Nicodemus ging naar beneden en pakte een doos. Hij las wat erop stond – 'Allerlei no. 7' – en zette die aan de kant. Hij pakte er nog een – 'Keukenspullen no. 2' – en zette ook die opzij. Zo ging hij door totdat hij 'Badkamer no. 1' vond. Hij rommelde er wat in, haalde er douchegel, tand-

pasta en een tandenborstel uit. Toen bekeek hij de zakken, totdat hij een handdoek had gevonden. Hij knoopte de zakken weer dicht, sloot de dozen en ging naar boven om te douchen.

Terwijl het water over hem heen stroomde, vroeg Nicodemus zich af: hoe voelde dit eigenlijk? Vreemd? Beter? Was een huis zonder spullen beter of slechter? Het was namelijk geen droom. Het was een experiment.

Op dat moment was Nicodemus 28 jaar oud, en hij had het goed voor elkaar. Hij had een vriendin, een huis, een baan. Hij verdiende ruim \$ 100.000 per jaar als manager van winkels van een telefoonketen, Cincinnati Bell. Hij hield van zijn werk. Hij hield van de mensen met wie hij werkte. Hij vond het geweldig te zien hoe zijn werknemers zich ontwikkelden en hielp hen wat extra te verkopen zodat ze die bonus in de wacht konden slepen of dat snoepreisje naar Hawaii verdienden. Hij droeg kostuums van Brooks Brothers, schoenen van \$ 300 per paar en stropdassen van \$ 100 per stuk. In de weekeinden croste hij met vrienden op een quad van \$ 8000. Hij speelde spelletjes op zijn X-box en keek films op zijn super-de-luxe 53" Samsung TV. Hij reed in een splinternieuwe, metallic blauwe Toyota Tacoma, zo'n stuk grotejongensspeelgoed dat er uitziet als een Tonkavrachtwagentje.

'Als je tegen mijn achttienjarige "ik" zou hebben gezegd wat ik op mijn 28e zou hebben,' zegt Nicodemus nu, 'dan was ik vast de meest uitzinnige achttienjarige die er ooit had bestaan. Zo van "Gast, neem je me in de maling? Een mooier leven kun je je toch niet wensen!"'

Maar tien jaar later voelde het niet als het mooiste leven dat je je kunt voorstellen. Nicodemus was niet gelukkig. In plaats daarvan was hij in de war. 'Ik voelde me haast ondankbaar,' vertelt hij, 'ik had immers alles wat ik ooit had gewenst?'

Eerst probeerde hij het te ontkennen, werkte hij door en gaf hij veel uit in de hoop dat dit gevoel zou verdwijnen. Maar hoeveel hij ook verdiende en hoeveel spullen hij ook kocht: dat gevoel bleef. Toen kwam er een gedachte in hem op. Misschien was er iets niet in orde. Misschien klopte de geluksformule niet.

De geluksformule

Nicodemus groeide op in armoede, in Lebanon, Ohio, met twintigduizend inwoners met een gemiddeld inkomen van \$ 20.000 per jaar. Nadat

zijn ouders uit elkaar waren gegaan, woonde hij met zijn moeder in een sjofele flat. Zij was te druk met drank en drugs om acht te slaan op de rot-zooi, de kakkerlakken en haar zoon. Dus op twaalfjarige leeftijd trok hij in bij zijn vader. Eric Nicodemus had een bedrijfje: Nicodemus Fine Paint and Wallcovering. Hij was een toegewijd Jehova's getuige. Hij hield zijn huis schoon en netjes. Het hoeft dan ook niemand te verbazen dat Ryan zich voelde alsof hij heen en weer werd geslingerd tussen zijn vaders god en zijn moeders duivels. Hij gebruikte drugs. Hij ging naar de kerk. Hij at zich te barsten.

In schoolvakanties werkte Ryan voor zijn vader en zag hij hoe 'de andere helft' hun huizen inrichtte, hoe zij het soort geluk leken te hebben dat hij zocht.

Op een dag waren vader en zoon in hun overalls bij een klus. Het huis was niet veel bijzonders. Alles was nieuw en modern, behalve de oude klok in de hal. Terwijl Ryan de ruimte voorbereidde en familieportretten van de muren haalde, zag hij dat de mensen op de foto's er echt gelukkig uitzagen. Die ochtend leken de eigenaren ook best wel gelukkig. Misschien waren ze dat ook wel. Terwijl hij om zich heen keek, vroeg hij zich af of zo'n aardige middenklassenwoning misschien het soort huis was waar gelukkige mensen in wonen.

'Pa,' vroeg hij, 'hoeveel zou ik moeten verdienen om een huis als dit te kunnen kopen?'

'Ongeveer \$ 50.000 per jaar, jongen,' antwoordde Eric met zijn barse vaderstem.

Zo simpel was het. Geluk had een gezicht gekregen: de binnenkant van dat huis. En er hing een prijskaartje aan: \$ 50.000. Nicodemus deelde dit bijzondere geheim – 'geluk = \$ 50.000 per jaar' – met zijn beste vriend, Joshua Fields Millburn.

Fields Millburn is tegenwoordig slank en ziet er goed uit. Hij lijkt een jongere versie van acteur Christopher Walken. Hij heeft een lok blonde haren die net zo omhoog steekt als die van Walken. Zijn glimlach zweeft ergens tussen blij-met-mezelf en zie-me-alsjeblijft-staan. Maar inder tijd was hij net als Nicodemus: een dikke puber uit een gebroken gezin.

Nadat ze van school kwamen, werkten Fields Millburn en Nicodemus zich te pletter aan de invulling van de geluksformule. En een paar jaar later hadden ze dat magische bedrag gehaald. Dat betekende dat ze gelukkig zouden moeten zijn. Toch? Was het maar zo eenvoudig. Maar

Fields Millburn had al snel in de gaten waar het mis was gegaan.

‘De formule klopt niet,’ zei hij op een dag tegen Nicodemus. ‘We hebben geen rekening gehouden met inflatie. Misschien is het geen \$ 50.000 maar eerder \$ 80.000.’ Tja, daar zat wat in. Want houdt inflatie niet in dat dingen meer kosten, vooral de dingen die je wilt hebben, alles wat mooi is? En als de prijs van dat alles stijgt, dan houdt dat in dat het goede leven ook duurder wordt. Toch?

Dus gingen ze door. Ze werkten, gaven geld uit, overtroefden elkaar. Nicodemus kocht een huis van 160 m². Fields Millburn kocht er een van 190 m². Nicodemus reed een Toyota. Fields Millburn had een Lexus. Nicodemus had honderd stropdassen. Fields Millburn had er niet zoveel, maar had wel zeventig shirts van Brooks Brothers en maar liefst vijftien pakken van hetzelfde merk – Nicodemus kwam niet verder dan twaalf.

Maar hoeveel ze verdienden of kochten, hoeveel ze nu meer hadden dan vroeger of dan elkaar: de geluksformule werkte niet. Het was alsof ze op zoek waren naar de pot goud aan het eind van de regenboog. En toen bedacht Fields Millburn iets anders: wat als er met de geluksformule meer moest gebeuren dan alleen aanpassen aan de inflatie? Wat als er van die hele formule niets klopte?

‘Alles om me heen, alles wat me gelukkig zou moeten maken, maakte me helemaal niet gelukkig,’ zegt Fields Millburn nu. ‘Het tegengestelde was juist waar. In plaats van geluk voelde ik twijfel, stress, onvrede. Het werd me teveel. Uiteindelijk werd ik depressief.’

Rond diezelfde tijd kwam Fields Millburn online een paar mensen tegen die er een totaal ander idee van geluk op nahielden. Zij werden ‘minimalisten’ genoemd en ze dachten dat de beste manier om gelukkig te worden niet bestond uit *meer* te verwerven, maar door *minder* te bezitten. Als het voor deze mensen opging, zou het dan ook gelden voor hemzelf en Nicodemus? Dat was het uitproberen waard.

Maar wat als het niet werkte en ze dat pas ontdekten als ze al hun spullen van de hand hadden gedaan? Dus bedachten ze een plan. Om uit te vinden of ze gelukkiger zouden zijn wanneer ze met minder spullen leefden, besloten ze een experiment op poten te zetten. Ze stopten alle spullen die Nicodemus in zijn huis had in zakken en dozen, alsof hij zou verhuizen. Elke keer dat hij iets nodig had, zou hij dat tevoorschijn halen. Het experiment zou 21 dagen duren. Ze hadden gelezen dat *dát* de tijd is

die nodig is om een nieuwe gewoonte aan te leren. Tegen het eind van die periode zou Nicodemus weten hoeveel spullen hij echt nodig had, en of leven met minder spullen hem gelukkiger maakte.

Dat deed het. Nicodemus bereikte nooit het punt dat hij alles wat hij in de zakken en dozen had gepakt ook weer had uitgepakt. Natuurlijk nam hij er wat spullen uit. Nadat hij die ochtend in een echoënde stilte wakker was geworden, zocht hij spullen als een tandenborstel, tandpasta en kleding om in te werken. Hij pakte nog wat spullen: een mes, een vork, een lepel en een bord. Die had hij immers alle dagen nodig.

Maar na de tiende dag hoefde Nicodemus verder niets meer uit te pakken. Rond die tijd besepte hij dat hij alles had wat hij nodig had. Het geluid van het huis voelde niet langer vreemd. De verspilling deed dat wel. 'Nu zag ik pas echt hoe weinig ik al die spullen gebruikte die ik bezat,' herinnert hij zich. 'Bedenken hoeveel geld ik daaraan had verspild, dát was pas een surrealistisch gevoel.'

Hij had zich bezorgd afgevraagd hoe zijn vriendin erover dacht, maar zij vond het allemaal wel grappig. 'Dan kwam ze met een grijns de woonkamer in,' herinnert Nicodemus zich, 'en zei ze "Liefje, heb jij misschien de lepel gezien?"'

Overtuigd dat hij genoeg had en dat minder echt beter was, deed Nicodemus alle spullen weg die nog ingepakt waren. Hij verkocht wat op eBay en andere online-verkoopsites. Andere spullen gaf hij weg. Hij bracht zijn vader een auto vol spullen om naar de kerk te brengen. En toen begon hij een nieuw leven, met veel minder materiële bezittingen.

Veel van ons hebben zich op een bepaald moment weleens afgevraagd of we wel écht gelukkig zijn met ons leven en onze baan, of we niet alleen werken voor onze bezittingen en of we écht al die zoi nodig hebben waarmee we onze huizen en ons leven laten dichtslippen. Om die knagende stem tot bedaren te brengen ruimen we even snel op, gaan we minder werken en blijven we vaker thuis om dingen te doen waarvan we houden. Maar daar houden we het dan bij.

Nicodemus niet. Toen hij opruimde, pakte hij alles in. Het meeste bleef in dozen en zakken zitten totdat hij het weggaf. Hij hield op nieuwe spullen te verlangen en te kopen. Hij hield op met zoveel uren werken om alles te kunnen betalen wat hij eigenlijk niet nodig had. Hij begon te leven met veel minder spullen. Hij probeerde niet langer materialis-

tische doelen na te streven maar mikte op andere doelen, zoals gezondheid en goede relaties.

En het werkte. Hij heeft me al heel vaak verteld dat hij nu veel gelukkiger is. Waarom? Waardoor ontdekte hij dat het leven met minder spullen hem gelukkiger maakte? En gaat die nieuwe geluksformule alleen op voor hem, Fields Millburn en een handjevol anderen? Of geldt die voor ons allemaal?¹

Ga jij ook kopje-onder in je spullen?

Ontspullen is het verhaal van een van de meest acute, tot nu toe niet benoemde kwellingen van vandaag de dag. Het draait om hoe jij, ik en de maatschappij in het algemeen ons verstikt voelen door wat we bezitten, in plaats van ons er rijk door te voelen. Waar we ooit in positieve termen dachten over *meer*, vinden we nu dat *meer* hebben meer gedoe met zich meebrengt, dat je meer moet organiseren en meer hebt om over na te denken. In onze drukke, dichtgeslibde levens is *meer* niet langer beter. We gaan gebukt onder de last van alle spullen die we hebben en stikken er haast in. We gaan kopje-onder in onze bezittingen.

Want Nicodemus is niet de enige. Op dit moment hebben miljoenen mensen in de hele wereld het gevoel dat ze te veel spullen hebben. Dat zijn bijvoorbeeld de twee miljoen volgers en lezers van de blogs en boeken van Nicodemus en Fields Millburn waarin zij schrijven over hoe ze elk jaar met minder spullen leven. Dan zijn er de twaalf miljoen mensen – ongeveer het aantal inwoners van België – die de online film *The Story of Stuff*, over de rampzalige ecologische impact van materialisme, hebben gezien.² Zij hebben bijvoorbeeld ontdekt dat voor elke vuilniszak die ze buiten zetten, er nog eens zeventig zakken rotzooi kunnen worden gevuld voor alles wat nodig was om de spullen te maken die in die eerstgenoemde zak zijn verdwenen. De meesten van hen hebben waarschijnlijk het gevoel dat ze liever minder rommel in hun leven zouden willen. En zo zijn er nog talloze andere mensen.

Een politieke wetenschapper, Ronald Inglehart, heeft de attitude in kaart gebracht die mensen sinds 1970 hebben ten opzichte van dingen – spullen. Hij onderzocht zes landen – Groot-Brittannië, Frankrijk, West-Duitsland, Italië, Nederland en België – en toen hij daarmee begon merkte hij dat vier van de vijf mensen er materialistische waarden op nahielden.³ De meeste mensen maakten zich meer zorgen over hoeveel

geld ze verdienen en hoeveel spullen ze hadden dan over kwesties die te maken hadden met de kwaliteit van leven.

Politieke wetenschappers hebben sindsdien regelmatig soortgelijke onderzoeken gedaan, in meer dan vijftig landen. De boodschap van dit onderzoek is duidelijk: we worden veel minder materialistisch – slechts de helft van de mensen houdt er nu nog materialistische waarden op na. ‘Bijna de helft van de mensen is nu postmaterialist,’ zegt Inglehart. En misschien zijn dat er nog wel meer.

Toen een van de grootste reclamebureaus ter wereld enkele jaren geleden een onderzoek uitvoerde in landen als Groot-Brittannië, Frankrijk en de VS, kwam eruit dat ‘mensen in volwassen markten genoeg hebben van overdaad’, dat ze ‘moe zijn van de druk om meer te verwerven’ en dat de helft in de afgelopen jaren spullen heeft weggegooid of daarover heeft nagedacht.⁴ Ook bleek dat twee van de drie mensen denken dat ze beter af zouden zijn als ze eenvoudiger leefden – lees: met minder spullen.

Toen datzelfde reclamebureau het onderzoek in 2014 nog eens uitvoerde, kwam eruit dat ‘veel mensen zich belemmerd voelen door hun eigen overdaad’, dat ‘de meerderheid gelukkig zou kunnen leven zonder *de meeste spullen die ze bezit*’ (cursivering van het bureau, niet van mij) en dat ‘twee derde van de mensen er een punt van maakt om minimaal eens per jaar onnodige bezittingen van de hand te doen’.

Als deze cijfers kloppen, houdt dat in dat pakweg 40 miljoen mensen in Groot-Brittannië en 240 miljoen mensen in de VS actief bezig zijn te ‘ontspullen’ en zij liever een eenvoudiger leven zouden leiden met minder materiële dingen.

Misschien heb jij dat gevoel ook. Heb je genoeg van alle overdaad? Ben je moe van de druk om steeds meer te willen hebben? Zou je eerlijk gezegd niet gelukkiger zijn als je minder spullen had dan je nu hebt? Ga aan de hand van de quiz hierna eens langs je kasten, laadjes en opbergplanken in je huis en ontdek of jij, net als Nicodemus en miljoenen anderen in de wereld, gebukt gaat onder de last van te veel spullen.

Quiz: heb jij genoeg van alle spullen?

1. Geven jouw bezittingen je eerder (a) plezier of (b) stress?
2. (a) Is alles netjes opgeruimd in je hele huis, of (b) heb je ‘rommelgetto’s’: ruimtes die je niet kunt gebruiken of waar je liever niet komt omdat daar zoveel staat wat weg moet?

3. Als iemand uit je huishouden met iets thuiskomt, is dan je eerste ingeving (a) 'Waarom hebben we daar niet eerder aan gedacht', of (b) 'Waar moeten we het laten'?
4. (a) Heb je alleen maar dingen die je regelmatig gebruikt of (b) bewaar je spullen omdat ze een symbool zijn voor de persoon die je zou willen zijn? Denk aan die romans die je gelezen 'moet' hebben, de gitaar waar je écht nog eens op wilt leren spelen of de kleren die je vast weleens gaan passen, als je maar eenmaal je ideale maat hebt.
5. (a) Vind je het gemakkelijk om voor je spullen te zorgen, of (b) zou je willen dat de 'rotzooifée' eens langs zou komen om alles voor je op te ruimen, voor jou bedenkt wat je echt nodig hebt en de rest weggooit?
6. (a) Draag je al je kleren, of (b) heb je kleding die je langer dan een jaar niet meer hebt gedragen?
7. Als je een nieuwe jurk of blouse in je kast wilt hangen dan (a) is dat geen probleem, of (b) moet je alles wat er al hangt eerst opzij schuiven om ruimte te maken, het hangertje er snel tussen hangen - want anders is dat gat zo weer dicht.
8. (a) Past al je kleding in je kast, of (b) puilt alles eruit zodra je de deur open trekt, alsof die kleren wanhopig wat lucht proberen te krijgen?
9. Als je keuken schoon en opgeruimd lijkt, alsof het een keuken uit een woontijdschrift is, is het dan (a) achter de deurtjes óók zo netjes, of (b) verhullen al die deurtjes een grote wanorde?
10. Als je een garage hebt, (a) parkeer je je auto daar dan in, of (b) staan er zoveel spullen in dat er geen ruimte is voor auto's?
11. (a) Passen al je bezittingen in je huis, of (b) heb je zoveel dat je extra opslagruimte huurt?
12. Word je (a) blij van winkelen, of (b) trekt dat alle energie uit je weg?
13. (a) Ben je gelukkig met onze huidige materialistische cultuur, of (b) ben je bang dat dit uit milieuvriendelijk oogpunt net zoiets is als de spreekwoordelijke kikker die rustig blijft zitten terwijl het water langzaam aan de kook raakt?
14. (a) Ben je blij met een maatschappij die zoveel belang hecht aan het bezitten van fysieke voorwerpen, of (b) heb je het idee dat daar iets mee mis is?

15. Denk eens terug aan de laatste keer dat iemand je in het afgelopen jaar iets gaf. Misschien was het met de kerstdagen en kreeg je toen een ingepakt cadeau van oom Geert en tante Marie. Of misschien was het je verjaardag en had je moeder het echt niet moeten doen – maar deed ze het toch – en gaf ze je iets waarvan ze dacht dat het *nét* iets voor jou zou zijn. Dacht je toen (a) ‘Ik kan niet wachten om te zien wat het is’, of (b) ‘Nee, niet nóg meer spullen’?

Als je op één of meer van bovenstaande vragen (b) hebt geantwoord, dan heb jij op een of andere manier behoefte om te *ontspullen*.

Sherlock Holmes en het geheim van de Krispy Kremes

Hoe komt het dan dat we maar spullen blijven kopen, ook al hebben we allang meer dan we nodig hebben, meer dan we aankunnen? De beste manier om daar licht over te laten schijnen is via een verhaal dat ik ‘het geheim van de Krispy Kremes’ noem.⁵

Op donderdag 14 februari 2013 kwam er bij de Lothian and Borders police (een regionale politie-eenheid in Schotland) een melding binnen van iets wat op het eerste gezicht een routineklus leek. Er was een verkeersopstopping op de ringweg, ter hoogte van winkelcentrum Hermiston Gait. Op veel andere plaatsen zou dit niet zo’n probleem zijn geweest, maar Hermiston Gait ligt aan het begin van de M8, een van de drukste autowegen in Groot-Brittannië en de belangrijkste verkeersader tussen Schotlands twee grootste steden, Edinburgh en Glasgow. Het hoofdbureau besloot al snel te doen wat elk politieteam in de hele wereld onder deze omstandigheden zou hebben gedaan. Automobilisten kregen het advies het knelpunt te mijden en enkele patrouillewagens kwamen poolshoogte nemen om te zien wat de oorzaak was van het probleem – dat was de nieuwe Krispy Kreme donutwinkel.

Toen de vestiging de deuren een dag eerder om 7 uur ’s ochtends (een uur voor zonsopgang) voor het eerst had geopend, stonden er al driehonderd mensen buiten te wachten. Het personeel schonk koffie en verstrekte de huisdonuts zo snel mogelijk. In het eerste uur na de opening waren er al vierhonderd klanten geweest, een nieuw record voor Krispy Kreme. En toch ging het niet snel genoeg. Hoe het personeel zich ook in-

spande, de rij mensen buiten bleef maar groeien en de rij auto's voor het buitenloket bleef ook maar langer worden. Dat leidde eerst tot een opstopping in het winkelcentrum. Daarna vertraagde het de auto's, busjes en trucks op de rotonde. En een dag later raakte het verkeer naar de M8 vast. Dat was de dag dat de politie de file kwam bekijken, en de donuts ook.

Bij het zien van de groeiende rij wachtenden bleek niet iedereen even enthousiast over de nieuwe winkel. 'Ik ben echt sprakeloos,' mopperde Tam Fry, vertegenwoordiger van het Brits Nationale Obesitas Forum. 'Als Edinburgh vandaag aan overgewicht lijdt, dan is het morgen obesitas!'

Krispy Kreme's Original Glazed telt 217 kilocalorieën, 22 gram koolhydraten en 13 gram vet. Andere donuts van deze keten tellen nóg meer calorieën dus je kunt gerust stellen dat Krispy Kreme niet 's werelds gezondste tussendoortjes verkoopt.⁶

De mensen buiten wisten dat. De wachtenden in de auto's ook. Waarom wachtten ze dan – soms meer dan twee uur – totdat ze aan de beurt waren? Als ze toch wisten dat datgene waarop ze wachtten niet eens goed voor hen was?

Denk niet dat het antwoord op die vraag zo klaar is als een klontje! Dit verhaal speelde zich nu eenmaal af in Schotland, en dat is ook de bakermat van de gefrituurde Marsreep. Maar sta wél even stil bij je eigen gedrag. Je weet dat Krispy Kremes en allerlei andere snacks niet goed voor je zijn. Toch ga je er soms zelf ook voor in de rij staan. Waarom?

Niemand kan dat raadsel beter oplossen dan Brian Wansink, voedselwetenschapper, soms ook wel de 'Sherlock Holmes van de voeding' genoemd. Wansink is al meer dan twee decennia bezig uit te vissen waarom we eten wat we eten. Je vindt het antwoord op de Krispy Kreme-vraag in zijn boek *Hap slik weg: waarom we altijd meer eten dan we denken of willen*. 'We hebben een aangeboren liefde voor de smaak van vet, zout en suiker,' schreef hij. 'Vette voeding gaf onze voorouders reservecalorieën om een tekort aan voedsel te kunnen doorstaan. Zout hielp hen water vasthouden en voorkwam uitdroging. Suiker hielp om zoete, eetbare bessen te kunnen onderscheiden van zure, giftige exemplaren. Door onze voorkeur voor vet, zout en suiker leerden we de voorkeur te geven aan voeding die ons de grootste kans gaf in leven te blijven.'

Wansinks uitleg over waarom we van bepaalde voedingsmiddelen houden is afkomstig uit een tak van de sociale wetenschappen die evolu-

tionaire psychologie wordt genoemd. Dat verklaart niet alleen het soort voedsel waar we ons toe aangetrokken voelen, maar ook hoeveel we eten. Wansink schrijft: 'Miljoenen jaren evolutie en instinct vertellen ons dat we zo vaak mogelijk zo veel mogelijk moeten eten.'

Die wijsheid was zinvol in tijden van schaarste. Maar het was veel minder zinvol nadat in de twintigste eeuw synthetische kunstmest, veredelde zaden en combine-oogstmachines waren ontwikkeld zodat er niet alleen voldoende voedsel werd geproduceerd, maar veel meer nog dan dat.

Daardoor hebben we er een heel nieuw probleem bij. Want hoewel de automatische impuls om zo veel mogelijk te eten niet langer relevant is, kunnen we die niet zo gemakkelijk uitschakelen alsof er een schakelaar op zou zitten. Door die aangeboren drang tot eten zijn velen van ons dik geworden. En dat is zoveel mensen overkomen dat we inmiddels een woord hebben voor dit probleem: de obesitasepidemie.

In deze tijd van overvloed nemen we dus beslissingen met behulp van mentale gereedschappen die zijn ontwikkeld in een tijd van schaarste. Het is goed om je dat te realiseren in een tijd waarin miljoenen mensen niet gewoon genóég spullen, maar veel te veel spullen hebben. Evolutie-psychologie is de sleutel tot het begrijpen waarom we steeds meer willen blijven hebben en kopen, zelfs al hebben we allang meer dan genoeg.

We leven nu in een tijd van materiële overvloed.⁷ Eerder waren materiële dingen duur en schaars. Het was bijvoorbeeld zo moeilijk om aan kleding te komen dat kledingstukken van generatie op generatie werden doorgegeven. Voor de Industriële Revolutie zou een blouse schrikbarend duur zijn geweest in termen van tijd, inspanning en geld: historica Eve Fisher heeft uitgerekend dat een blouse nu ruim £ 2000 zou kosten. (In de noten aan het eind van dit boek zie je hoe ze dat heeft uitgerekend.)⁸ Maar nu zijn dingen – kleding, schoenen, bekers, auto's, brillen, boeken, speelgoed en miljoenen andere spullen – overal verkrijgbaar en goedkoop. Ook hier moeten onze ingebouwde impulsen nog worden aangepast. Als gevolg daarvan stouwen miljoenen mensen hun huizen en levens vol met spullen. Ze raken erdoor overmand, komen erin om, hebben er last van. Als maatschappij lijden we aan overdaad: het materiële equivalent van de obesitasepidemie.

Overdaad is een gevaar voor de gezondheid⁹

Obesitas is een van de meest zorgwekkende problemen van dit moment, voor ons als individuen en als maatschappij. Als je overgewicht hebt, heb je meer kans op een hartinfarct of een hersenbloeding, of op het ontwikkelen van diabetes Type 2: een vervelende aandoening die je zicht, armen en benen kan kosten. Overgewicht hebben houdt in dat je waarschijnlijk eerder sterft. Met ernstige obesitas leef je ruim tien jaar minder lang dan je anders zou hebben gedaan. Ondanks al die vervelende gevolgen kampt twee derde van de mensen inmiddels met overgewicht of obesitas. Het is zorgwekkend dat niet iedereen het eens is over de oplossing voor dit enorme probleem, omdat niemand zeker weet wat obesitas veroorzaakt – ook al zijn de meeste wetenschappers het erover eens dat het een combinatie is van dat wat zij de ‘Grote Twee’ noemen: te veel eten en te weinig lichaamsbeweging. Nog zorgwekkender is de impact die obesitas kan hebben op de volgende generatie. Er zijn tegenwoordig zoveel kinderen met een probleemgewicht dat dit weleens de eerste generatie zou kunnen zijn in honderd jaar tijd met een kortere levensverwachting dan hun ouders. Als je weet hoe ernstig de obesitasepidemie is, is het nogal een gewaagd statement om te stellen dat het ondergaan in spullen een vergelijkbaar probleem is.

Toch geloof ik dat het een goede vergelijking is. Het aantal mensen dat aan obesitas en een gevaarlijke overdaad aan spullen lijdt, is ongeveer gelijk. Voor beide problemen zijn er talloze verklaringen – evolutionair, milieutechnisch of werkgerelateerd, bijvoorbeeld. Beide problemen kennen hun eigen Grote Twee-factoren. Bovendien: net zoals obesitas slecht voor ons is (voor ons als mens en voor ons als maatschappij), zo is veel te veel spullen hebben evengoed slecht voor ons. Te veel eten en te weinig bewegen is funest voor iemands lichamelijke gezondheid; te veel spullen hebben en te weinig doen is heel schadelijk voor iemands geestelijke gezondheid, én voor het algehele welzijn van onze natie.

Te veel bezitten, te weinig doen en je aandacht richten op het verwerven van nog meer spullen: volgens een groeiend aantal experts en onderzoekers (die ik in de loop van dit boek zal introduceren) maakt dat mensen gespannen en veroorzaakt het stress. Nieuw onderzoek lijkt erop te wijzen dat mensen daardoor vroegtijdig kunnen sterven. In extreme gevallen kan het zelfs nóg veel sneller tot de dood leiden. En omdat maar

liefst twee derde van de mensen het gevoel heeft dat we te veel spullen hebben, is het gebukt gaan onder die overmaat duidelijk een heel zorgwekkend probleem.

Wat gaan we daar precies aan doen? Als we in de moderne maatschappij tot het inzicht komen dat een product of activiteit slecht is, bijvoorbeeld voor je gezondheid, dan nemen we normaliter stappen om dat te kunnen beheersen. De regering komt met wetgeving, lanceert reclamecampagnes en spoort ons aan om betere beslissingen te nemen, alles met als doel om ons gezonder te maken. Neem obesitas, bijvoorbeeld, en de informatie op etiketten die ons stimuleert minder foute voedingsmiddelen te eten (zoals suiker en verzadigde vetten) en meer goede (zoals groente). Of denk aan roken. Toen de schadelijke gevolgen van roken aan het licht kwamen, kwamen er waarschuwendende teksten op tabaksproducten, zoals 'Roken brengt u en anderen rondom u ernstige schade toe'.¹⁰

Ik vraag me af of er ook informatie over *ontspullen* of waarschuwendende teksten zullen verschijnen op producten als er meer bewijs komt voor de schade die het hebben van té veel spullen toebrengt aan onze psychische gezondheid. Als de regering ook geïnteresseerd raakt in ons geestelijk welzijn (net als in ons lichamelijk welzijn), dan gaat ze misschien ook verordonneren dat er etiketten komen die ons aansporen om spullen te kopen die goed voor ons zijn – maar dingen te laten liggen die slecht voor ons zijn. Misschien komen er op producten die rommel veroorzaken en meer spanning en stress dan blijdschap brengen ooit wel waarschuwingen als: 'Het hebben van te veel spullen brengt u en anderen rondom u ernstige schade toe.'

En in het ergste geval?

Als je stilstaat bij de gezondheidsrisico's van te veel spullen, dan besef je ogenblikkelijk waarom we dat probleem als de gesmeerde bliksem moeten oplossen. Sommige mensen zoeken hun toevlucht tot de evolutionaire psychologie en de Grote Twee om snel een naïeve, tactische oplossing te vinden. Maar als je wilt proberen om de best mogelijke, meest realistische strategie te bedenken voor de lange termijn, dan moet je meer weten over de oorzaak van het dichtslibben van onze omgeving.

Het geheim van de Krispy Kremes kan daarbij helpen. Als je ziet dat de beslissingen die we nu nemen in de loop van millennia zijn gevormd, begrijp je ook waarom we steeds meer spullen blijven kopen – ook al

hebben we meer dan we nodig hebben en meer dan we aankunnen. De Krispy Kremes geven inzicht in hoe dit is ontstaan. Maar als je er beter over nadenkt, besef je ook dat het weliswaar verklaart hoe die drang tot hamsteren is ontstaan, maar níét waarom het nú gebeurt. Wat we ons dan eigenlijk ook zouden moeten afvragen is dit: waarom hebben zoveel mensen nú genoeg van al die spullen? En waarom keren we het materialisme juist nú de rug toe?

Zoals voor alles wat zo veelomvattend is en zo'n impact heeft, geldt dat daar veel verklaringen voor zijn. En elke deskundige legt de nadruk op iets anders.

Een politiek wetenschapper als Inglehart zou bijvoorbeeld het volgende zeggen: omdat steeds meer mensen zijn opgegroeid in een stabiele omgeving waarin we ons geen zorgen hoefden te maken over het verwerven van de volgende maaltijd, maken we ons ook minder druk over elementaire materiële behoeftes zoals voeding en onderdak.¹¹ We zijn meer geïnteresseerd in 'postmaterialistische' behoeftes, zoals dat we mogen zeggen en doen wat we willen.

Een filosoof als Alain de Botton, maar ook psychologen als Oliver James en Darby Saxbe, zouden verwijzen naar de gevaren voor de gezondheid, waar we het zojuist over hebben gehad. Zij zouden zeggen dat we genoeg hebben van spullen omdat onze bezittingen, plus het gedoe en het leven dat je erbij krijgt, ons meer stress dan geluk opleveren. James noemt dit probleem 'influenza'. De Botton zegt dat het niet willen onderdoen voor de burens ons 'statusstress' oplevert. Saxbe zou het hebben over 'rommelcrisis'.¹²

Een milieudeskundige zou je voorhouden dat we er genoeg van hebben vanwege de opwarming van de aarde, vervuiling, onze ecologische voetafdruk. We zijn bezorgd dat we meer bronnen gebruiken dan de planeet aankan.¹³

Een demograaf kan beweren dat onze stabiele opvoeding, stress die door spullen wordt veroorzaakt en het milieu weliswaar valide oorzaken zijn, maar dat er nog vier andere, veel belangrijker redenen zijn voor het leed dat onze overdaad ons aandoet: de vergrijzende populatie¹⁴, de groeiende populatie¹⁵, de wereldwijde opkomst van de middenklasse¹⁶ en de migratie naar steden. Als mensen ouder worden, zijn ze minder geïnteresseerd in het hebben van spullen. Als er meer mensen zijn op de wereld – met al haar eindige bronnen – en als die groeiende populatie

steeds meer middenklassers telt, dan komt er steeds meer druk op bronnen. En als steeds meer mensen naar steden verhuizen, kopen we minder auto's¹⁷ en worden onze huizen kleiner, wat inhoudt dat we minder ruimte hebben om spullen neer te zetten.

Een sociaal wetenschapper zoals Ruth Milkman zou daaraan toevoegen dat het materialisme ons steeds meer begint te vermoeien omdat we gewoon niet meer in dat systeem geloven.¹⁸ Milkman heeft opgemerkt dat we teleurgesteld zijn in de bijbehorende ongelijkheid en dat de betogers van de Occupybeweging de woede weerspiegelden die de rest van de mensen voelt.

Andere sociale wetenschappers zouden wellicht benadrukken dat we altijd dachten dat we gelukkiger zouden worden als we meer verdienen en meer zouden kopen. Maar nieuwe resultaten van een groepje pioniers dat onderzoek doet naar geluk (onder wie Tim Kasser, Tom Gilovich, Elizabeth Dunn en Ryan Howell) laten zien dat dit niet het geval is¹⁹, en nu die conclusie doordringt tot de gangbare stromingen, zet dat mensen ertoe aan om minder te hechten aan bezit, maar meer aan belevingen.

Een econoom grijnst misschien om al deze verklaringen. 'Natuurlijk,' zegt hij, 'onze stabiele opvoeding, door spullen veroorzaakte stress, het milieu, de ouder wordende bevolking, de vergrijzende populatie, de groeiende populatie, de wereldwijde opkomst van de middenklasse, de migratie naar steden, het gebrek aan geloof in het systeem en het besef dat belevingen ons waarschijnlijk veel gelukkiger maken zijn allemaal belangrijk. Maar de ware reden voor onze drang om te *ontspullen* is zo klaar als een klontje: een kwestie van economie, suffie! In een wereld waar de prijzen stijgen en de inkomens stagneren²⁰ hebben de meeste mensen gewoon niet genoeg geld om meer te blijven kopen. Dus in plaats van te stellen dat we er genoeg van hebben, is het juister om te zeggen dat we ons niet langer zo veel kunnen veroorloven.'

Een technoloog²¹ zal het overal wel mee eens zijn maar vervolgens met de volgens hem ware reden op de proppen komen. Dat is dat we ons afkeren van materiële spullen: omdat het kan. Want zeg nu zelf, waarom zou je nog fysieke boeken en cd's willen hebben als je er ook toegang toe hebt via de cloud?

En ten slotte: hoe denk ik – een culturele trendvoorspeller – hier eigenlijk over? Ik heb meer dan tien jaar trends geanalyseerd en sociale

veranderingen voorspeld, zodat cliënten als Absolut, BMW en Zurich Insurance zich konden voorbereiden op de toekomst. Terwijl ik daarmee bezig was, werd het me steeds duidelijker dat er fundamentele barsten ontstaan in de drie belangrijkste pijlers van onze maatschappij: de overkoepelende structuur van het kapitalisme, de praktijk van het consumentisme en het waardensysteem dat eronder ligt – materialisme. Toen ik oplossingen bekeek die anderen aandroegen – zoals die van antikapitalisten en anticonsumentisten, of het idee dat de technologie alles wel zal oplossen – had ik bij geen van die alternatieven het idee dat ze aantrekkelijk of realistisch waren. Ze leken me allemaal te simplistisch, alsof ze over scheuren heen gingen behangen in plaats van de structurele oorzaken aan te pakken. Of ze losten slechts een deel van het probleem op, terwijl de rest werd genegeerd. Dus ik besloot zelf eens te proberen of ik menselijke inzichten en analytische vaardigheden waar ik me in had bekwaamd ook kon inzetten om een betere manier te vinden. Het resultaat daarvan vind je terug in dit boek.

Als ik een lijst maak van de factoren die ertoe leiden dat we kopje-onder gaan in spullen, komt er een aantal gedachten in me op. Een daarvan is dat we eerder te maken hebben met golven dan met bouwstenen. Elke golf heeft als het ware een eigen begin, maar is niet afhankelijk van een andere. Dus al zou je het niet eens zijn met de milieuactivisten en al vind je niet dat mensen zoveel om het milieu geven dat ze daarom minder spullen zouden willen kopen, dan zegt dat niets over de vraag of je het wel of niet eens bent met bijvoorbeeld de technoloog of de demograaf. Je kunt ook heel goed vinden dat elk van de verklaringen relevant is, en ook deels verantwoordelijk is voor de overdaad waar we mee kampen. En dát is precies hoe ik ertegenaan kijk.

Nog belangrijker is dat de veranderingen die plaatsvinden geen stuipjes zijn die zich nu manifesteren en volgend jaar verdwenen zijn. De enige uitzondering daarop is de economie en de daling van inkomens. Maar als de economische situatie verbetert en onze inkomens stijgen, mensen het gevoel hebben dat ze meer geld te besteden hebben (en als dat ook inderdaad zo is), dan zal dat de andere factoren enkel versterken – zoals onze zorg om het milieu.

Alle andere factoren die ertoe leiden dat we kopje-onder gaan in spullen – onze stabiele opvoeding, de stress die spullen veroorzaken, het milieu, de ouder wordende bevolking, de vergrijzende populatie, de groei-

ende populatie, de opkomst van de middenklasse, de migratie naar steden, het gebrek aan geloof in het systeem en het besef dat belevingen ons waarschijnlijk veel gelukkiger maken, de stijgende kosten en de omschakeling naar digitaal – zijn het gevolg van langetermijntrends, die goed in kaart zijn gebracht. Afzonderlijk van elkaar hebben al die factoren op de wereld het effect van een golf die aanzwelt en stukslaat op een muur langs de zee. Maar omdat de golven allemaal tegelijkertijd aankomen, worden ze urgenter, zijn ze minder goed te vermijden en zijn ze duidelijker waar te nemen. Ze vormen het slechtst denkbare scenario voor onze verwarde, materialistische cultuur. Daarom zal dit een van de belangrijkste problemen van deze eeuw worden. Daarom zijn zoveel mensen in deze tijd ook afgeknapt op materiële goederen en het materialisme en lijden ze aan de drang om te *ontspullen*.

Een nieuwe geluksformule

Het hart van *Ontspullen* bevat een radicaal idee, een idee dat onze levensfundamenteel zal veranderen en heel veel overhoop zal halen: heel grote, veelomvattende plannen, minder grote plannen en veel kleine, persoonlijke plannen. Misschien ook die van jou. Want iemand die lijdt aan een overdaad aan spullen maakt totaal andere keuzes dan hij of zij daarvoor deed. Bovendien ziet een samenleving die op deze overdaad reageert met *ontspullen* er radicaal anders uit dan die waarin we zijn opgegroeid. Hoe?

Het kapitalistische systeem waarin we leven was tot voor kort grotendeels gebaseerd op materialistische consumenten. In dat systeem gaven bezittingen en het verwerven daarvan status, een identiteit, betekenis en geluk, net als in Nicodemus' oorspronkelijke geluksformule. Het was de wereld waarin hebzucht goed was, meer beter was en het bezit van spullen de beste manier was om tegen anderen op te boksen. Maar dat is nu anders.

Ik wil niks lelijks zeggen over alle spullen die je hebt gekocht of over alle dingen die ikzelf door de jaren heb vergaard. Ik wil ook niet afgeven op materialisme. Nou ja: ik wil er niet *alleen maar* op afgeven, tegen elke prijs. Ik wil er iets anders voor in de plaats stellen. Materialisme, de consumptiemaatschappij en het kapitalisme dat eraan ten grondslag lag, waren de juiste ideeën in de daarvoor bestemde tijd. Die hielden in dat de grote massa voor het eerst in de geschiedenis in overvloed leefde in plaats van in schaarste. Ze leverden ons wasmachines, tv's en toilet-