

Fascinerend,
inspirerend en heel
leuk om te lezen.

The Sunday Times

Zeer boeiend: verzamel
herinneringen en ervaringen
in plaats van spullen!

The Huffington Post

Ontspullen

**Meer leven
met minder**

James Wallman



James Wallman

Ontspullen

Meer leven met minder



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Stuffocation; Living More With Less*

Oorspronkelijke uitgever: Penguin Books

Copyright tekst © James Wallman, 2013, 2015

De auteur bevestigt dat hij rechtmatig aangemerkt wordt als auteur van het werk.

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Janke Greving

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Foto auteur: Tim White

Vormgeving binnenwerk: Zeno

ISBN 978 90 215 6128 8

ISBN e-book 978 90 215 6129 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

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
Experiëntialisten die opzichtig consumeren	154
Is experiëntialisme dan een degradatie?	158
Waarom experiëntialisme nog altijd beter voor je is	160
Waarom experiëntialisme beter is – voor iedereen	163
Maar zal experiëntialisme ons helpen ontspullen?	164
In de voetstappen van de experiëntialisten	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 experiëntialist 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 experiëntialist 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 experiëntialisme	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 kneept 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 douchegeel, 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 gewent?'

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 indertijd 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-

DEEL I

**Het probleem:
kopje-onder gaan in
spullen**

1

De antropoloog en de rommelcrisis¹

Ergens in de zomer van het jaar 2000 werd er aan de deur geklopt van Jeanne Arnolds kantoor. Ze verwachtte dat het een van haar studenten was, die haar iets wilde vragen over methodologie, of iemand die zich afvroeg of zijn conclusies over bij een opgraving verzamelde bewijzen ook redelijk klonken. Arnolds volle bos peper-en-zoutkleurig haar viel indertijd ongeveer tot op de schouders. Ze droeg een metalen, enorm grote, jarentachtigbril. Ze keek op van haar werk en glimlachte toen ze Elinor Ochs zag binnenkomen, een van haar collega's van de University of California in Los Angeles. 'Heb je even, Jeanne?' vroeg Ochs – maar eigenlijk vroeg ze eerder: 'Heb je een jaar of tien de tijd?'

Ochs was bezig een projectvoorstel te maken, vertelde ze. Of Arnold interesse had om dat samen te doen? Ze was bezig een team samen te stellen om het leven in de 21e eeuw te documenteren, waarbij ze gebruik wilde maken van methodes die antropologen gebruiken voor het bestuderen van stammen in Afrika, of archeologen die de resten van een uitgestorven beschavingen bestuderen, zoals de ruïnes van de Inca's in Zuid-Amerika. Het enige verschil zou zijn dat ze hun studie in Los Angeles zouden uitvoeren, met casestudy's die nog springlevend waren. Het onderzoek zou het eerste in zijn soort zijn. Nou ja, er waren al eens soortgelijke onderzoeken gedaan, bijvoorbeeld dat in New York, waarin werd gekeken naar kunst die mensen kochten. Maar er was nog nooit een onderzoek geweest dat zo ambitieus was als dit. Ze zouden niet proberen mensen te begrijpen via één aspect van hun leven: in plaats daarvan zouden ze zoveel mogelijk over hun leven vastleggen. Zo zou het ultieme

verslag ontstaan van hoe mensen in het begin van de 21e eeuw leven. Het project zou volgens Ochs écht baat hebben bij de medewerking van een expert op het gebied van materiële cultuur, zoals Jeanne. Maar zelf was ze daar niet zeker van. Het klonk opwindend, en zelfs alsof het baanbrekend zou kunnen zijn, maar eigenlijk was het niet haar terrein.

Arnolds specialiteit was het verleden, niet het heden. Dat was altijd al haar passie geweest sinds ze als klein meisje al met dit virus besmet was geraakt. Tijdens haar lange zomervakanties was ze toen altijd te vinden in de bossen bij haar huis, in de buurt van de Grote Meren, op zoek naar fossiele zeelelies, blaadjes en pijlpunten. ‘Ze waren maar klein,’ herinnert Arnold zich. ‘Niet de vondsten waar het hart van een echte paleontoloog of archeoloog sneller van ging kloppen.’

Maar het was wel een begin. Naarmate ze ouder werd, groeide ook haar interesse in het oude verleden, vooral in de archeologie en de ertegenaan schurkende antropologie. Ze maakte er een studie van tijdens zomerkampen, aan de plaatselijke universiteit en vervolgens aan de universiteit van Californië. In 1980 was ze daar op haar levenswerk gestuit: een inheemse stam, Chumash genaamd, en hun oude leefgebied op Santa Cruz, een van de Kanaaleilanden langs de kust van Californië.

Als Arnold nu over de Chumash-vindplaatsen vertelt, is het alsof je voor je ziet hoe ze ruim dertig jaar geleden aankwam op Santa Cruz. Je ziet hoe ze van het bevoorradingsvaartuig van het leger stapt: dat was toen de enige manier om op dit eiland te komen – de boot voer eens per week. Je ziet voor je hoe de wind door haar bruine haren waaide toen ze de groene heuvel opliep, naar de vindplaats. Daar liep ze rond met een donkere zonnebril en las ze het landschap zoals alleen archeologen dat doen. Waar jij of ik alleen maar kuilen in de grond zouden zien, zag zij de voetafdrukken van echte mensen en aanwijzingen waar de uit palen en rieten daken bestaande huizen van de Chumash hadden gestaan.

Als jij en ik in de grond hadden gewroet, hadden we misschien wat visgraten gevonden. ‘Daar hebben de Chumash hun etensresten neergegoid,’ zou Arnold zeggen. ‘Ze maakten zich niet druk om rommel. Na het eten gooiden ze de restjes gewoon op de grond.’

Hadden we nog verder gegraven, dan hadden we misschien – zelfs hier nog, een heel eind van zee – schelpen gevonden, en dingen die op knoopjes lijken. Op dat moment zou Arnold ons hebben gevraagd te stoppen. Die resten waren voor de professionals. Met die resten, en met

andere dingen die erop leken, kon ze beredeneren hoe de Chumash leefden, wat belangrijk voor hen was en hoe hun samenleving in elkaar zat.

Na ruim tien jaar verzamelen en analyseren van resten van de Chumash-samenleving besefte Arnold dat ze niet alleen een vindplaats opgroef, maar dat ze een belangrijk betoog aanwakkerde. Tot laat in de twintigste eeuw werd aangenomen dat complexe samenlevingen met een duidelijke hiërarchie van een regerende elite en bureaucraten alleen konden ontstaan uit landbouwsamenlevingen – zoals bijvoorbeeld in Egypte onder de farao's. Maar met het verstrijken van de jaren en de groeiende hoeveelheid bewijsstukken raakte Arnold ervan overtuigd dat de Chumash – jagers, verzamelaars en vissers maar géén landbouwers – eveneens in complexe gemeenschappen leefden: in zogenoemde *chiefdoms*.

'Dat hield in dat een gemeenschap niet per se een landbouwgemeenschap hoefde te zijn om een complex systeem te laten ontstaan,' vertelt Arnold. Haar werk hielp dus bewijzen dat de heersende opvattingen onjuist waren, en dat die moesten worden vervangen door een nieuwe theorie – eentje waarin de nieuwe bewijzen werden weerspiegeld. 'Er zijn nog wel wat knorrige oude kerels die nog altijd roepen dat ze niet overtuigd zijn,' geeft Arnold toe. 'Maar die groep verdwijnt langzaam.'

Arnold was zo iemand die niet bang was om heersende opvattingen ter discussie te stellen wanneer die niet langer aansloten op de bewijzen. Geen wonder dat Ochs graag iemand als zij in haar team wilde hebben.

Na enkele dagen zei Arnold dat ze mee wilde doen. Vervolgens werkten zij en de rest van Ochs' team van het Center on the Everyday Lives of Families (CELf; centrum voor het alledaags gezinsleven) – antropologen, archeologen, etnografen, fotografen en psychologen – een methodologie uit. Het benodigde budget werd goedgekeurd en in het jaar 2000 toog het team aan het werk. Maar al heel snel raakten ze verstrikt in een rommelcrisis van ongekende omvang.

De rommelcrisis van de middenklasse

Gewapend met een budget en een methodologie begon het CELf aan de volgende taak: gezinnen zoeken die hun levens wilden blootgeven ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek. Ze zochten 32 gemiddelde middenklassegezinnen die tekenend zijn voor huishoudens overal ter wereld. Nadat ze die gezinnen hadden gevonden, aan hen hadden uitge-

2

De schaduwzijde van materialisme

In een beruchte scène uit de tv-serie *Mad Men* gaat Don Draper picknicken met zijn vrouw Betty en hun kinderen Bobby en Sally.¹ Het gras is groen. De zon schijnt. De vogels zingen. Don ligt op een rood-wit-geblokt picknickkleed in de schaduw van een boom. Betty ligt bij hem, haar hoofd op zijn borst. 'We zouden dit vaker moeten doen,' zegt ze. 'We zouden alleen maar dit moeten doen,' antwoordt hij. En daar liggen ze dan, te genieten van het eenvoudige plezier dat de natuur schenkt. Maar niet veel later stort die wereld in.

Ze moeten gaan, zegt Don, om het verkeer te vermijden. Hij hijst zichzelf omhoog, giet zijn bierblikje leeg en gooit dat ergens in het landschap alsof hij de werper is van een honkbalteam.

De camera zoomt uit, zodat een weidser shot ontstaat. Op de achtergrond, boven in beeld, zien we de auto. Betty gaat staan en klopt haar kleding af. Zorgvuldig pakt ze dan in elke hand een punt van het picknickkleed en klopt het uit. De restanten van hun maaltijd liggen op het gras. Ze vouwt het kleed op en loopt naar de auto, nagekeken door Don.

Het beeld blijft weids. We horen het geluid van het contactsleutel-tje, de eerste omwentelingen van de motor. De auto rijdt weg. Maar niemand in het publiek kijkt naar de auto. We staren allemaal nog met open mond naar de onderkant van het beeld waar Betty al die rotzooi heeft achtergelaten zonder er ook maar één seconde over na te denken.

Deze scène laat zien wat de instelling was die vroegere *Mad Men* – zoals mannen en vrouwen uit de reclamewereld zichzelf noemden – hadden nagelaten aan mensen van de generatie van Don en Betty Draper:

een nonchalante slordigheid op het gebied van het milieu.

Maar zelfs toen de economische hausse van na de oorlog nog volop nagalmde, hief de milieubeweging al een waarschuwend vinger op en werd de vraag gesteld of het materialisme misschien niet ook andere, minder idyllische kanten had. De beweging begon in 1962, nadat een vrouw genaamd Rachel Carson een boek had gepubliceerd getiteld *Silent Spring* (*Dode lente*, Becht Amsterdam, 1963 – vert.), over een allerakeligste toekomst waarin industriële praktijken de natuur hebben vernield.

‘Want de vogels, bijvoorbeeld, waar zijn ze gebleven?’ schreef ze. ‘Veel mensen praatten erover, verward en verstoord. De voederhuisjes in hun achtertuinen waren verlaten. Die paar vogels die je nog zag, waren ten dode opgeschreven: ze rilden enorm en konden niet vliegen. Het was een lente zonder stemmen. Op ochtenden die ooit pulseerden door een koor van roodborstjes, katvogels, duiven, Vlaamse gaaien, winterkoninkjes en talloze andere vogels hoorde je nu helemaal niets. Er lag enkel stilte over de velden, bossen en moerassen.’

Kort na de oorlog waren dergelijke stiltes Carson voor het eerst opgevallen. Ze had al vaak geprobeerd artikelen over dit probleem te publiceren. Uit angst dat ze de woede van adverteerders over zich af zouden roepen wilden tijdschriften die echter niet publiceren, ook al was Carson een gevierd auteur. Uiteindelijk gaf ze het op en schreef ze het boek. Toen dat uitkwam, deden chemische concerns die deze problemen veroorzaakten alles om te voorkomen dat zij haar boodschap kon verspreiden. Maar door al hun inspanningen zorgden ze juist dat *Silent Spring* de zo gewenste media-aandacht kreeg. Zo hielpen deze concerns licht te werpen op dat wat de zwartste kant van het materialisme bleek te zijn: de zinloze vervuiling van de planeet waarop we leven.

Ondanks incidentele overwinningen, zoals het uitbannen van de cfk's die zo schadelijk zijn voor de ozonlaag, is de schade aan het milieu in de loop van de jaren² alleen maar groter geworden. Het doorslaand succes van het consumentisme veroorzaakt inmiddels niet alleen een misschien wel onomkeerbare klimaatverandering, bijvoorbeeld, maar ook de grootste uitroeiing van planten- en diersoorten sinds het uitsterven van de dinosaurussen³ – en dat is misschien nog wel erger. Het materialisme zou kunnen inhouden dat hele delen van onze planeet op een dag ontwaken in volslagen stille lenteochtenden, zoals Rachel Carson voorspelde. Hoe zou het zijn om in zo'n landschap te gaan picknicken?

Slangen en Ladders en het deprimerende probleem van het materialisme

Het materialisme heeft nóg een zijde, die even zwart is als de vele effecten ervan op het milieu: de impact op ons geluk.⁴ Al heeft het materialisme zoveel miljoenen een begin van materieel welzijn gebracht, toch lijkt het niet in staat ons algehele welzijn te verbeteren. In plaats daarvan lijkt het er steeds meer op dat het tegengestelde gebeurt. In plaats van ons een goed gevoel te geven, zorgt het materialisme ervoor dat miljoenen zich vreugdeloos, gespannen en – erger nog – gedeprimeerd voelen.

De eerste die hier wetenschappelijk bewijs voor leverde, was een onderzoeker genaamd Richard Easterlin. Easterlin wilde uitzoeken of meer hebben mensen gelukkiger maakt.⁵ Om dat te achterhalen, vergeleek hij gegevens over economische groei en geluk van negentien landen van na de Tweede Wereldoorlog: ontwikkelde landen als de VS en Groot-Brittannië, en minder ontwikkelde landen als India en Brazilië. De resultaten waren opzienbarend: wanneer mensen eenmaal genoeg hadden om hun basisbehoeftes te vervullen, maakte het nationaal inkomen weinig uit voor hun geluksgevoel. Hij ontdekte ook dat mensen in de VS na de oorlog steeds meer waren gaan verdienen maar dat ze niet gelukkiger waren geworden. Sterker nog: ze waren na 1960 minder gelukkig geworden.

Waarom? Misschien kun je die vraag het best beantwoorden onder het genot van een warm drankje met een koekje, in gezelschap van een vriendelijke filosoof. De Britse filosoof Jeremy Bentham deed 's ochtends niets liever dan knabbelen aan een paar warme, gekruide gemberkoekjes met nootjes en nippen van een kop sterke koffie. Hij ontdekte dat hij weliswaar enorm genoot van die eerste kop koffie, maar de tweede leverde hem veel minder plezier op.⁶ Economen en sociologen hebben daar een term voor: de wet van het afnemende grensnut. Toch hebben we geen technische termen nodig om Bentham te begrijpen. Die eenvoudige observatie behelst het probleem van kopje-onder gaan in je spullen en de paradox van het materialisme: een beetje bezitten is goed, maar je kunt ook te veel van het goede hebben.

De Hongaars-Amerikaanse econoom Tibor Scitovsky had een andere suggestie om uit te leggen waardoor toenemende voorspoed niet leidt tot meer geluk. In zijn boek *The Joyless Economy* uit 1976 schreef hij dat het kon komen door de schaduwkant van het materialisme: alle onbe-

doelde gevolgen van materiële vooruitgang, zoals de schade die onze gezondheid, het milieu en toekomstige generaties oplopen door 'het roekeloze gezwaai met wapens, uitroeiing van ongedierte, verkwisting van grondstoffen, slikken van pillen, verteren van smaak- en kleurstoffen en het overmatig gebruik van elk mechanische hulpmiddel voor ons gemak en onze veiligheid'.

'Zou het niet zo zijn,' vroeg Scitovsky zich af, 'dat we onze bevrediging zoeken in de foute zaken, of op de foute manier, en dat we dan ontevreden zijn over de uitkomst?' Het antwoord daarop luidt 'ja' – als het om materiële spullen gaat.

Je kunt niet ontkennen dat materiële goederen nuttig kunnen zijn voor zelfexpressie en om je status aan te duiden.⁷ De schoenen of shirts die je draagt zeggen bijvoorbeeld veel over jou. Maar in onze materialistische consumptiemaatschappij zijn we te sterk afhankelijk geworden van materiële zaken, en ze stellen ons teleur.

In de hedendaagse materialistische cultuur geloven veel mensen dat materiële spullen emotionele problemen kunnen oplossen. Maar dat is een 'valse belofte', schreef psycholoog Oliver James. Shoppen als therapie werkt niet. Het zal je problemen waarschijnlijk eerder groter maken, bijvoorbeeld doordat je meer uitgeeft dan je hebt.

In de hedendaagse cultuur zijn materiële zaken een vervanging geworden voor diepe, heel belangrijke menselijke verlangens en vragen. De consumptiecultuur is een soort pseudoreligie geworden. Het is veel gemakkelijker vragen te beantwoorden als 'De blauwe of de rode?', 'Past dit bij het truitje dat ik vorige week heb gekocht?' of 'Wat zou ze denken als ik dat koop?' dan stil te staan bij belangrijke vragen zoals 'Waarom ben ik hier?', 'Wat gebeurt er na de dood?' of 'Hoe zou ik moeten leven?' We proberen 'het enig ware' in handen te krijgen in plaats van te proberen te begrijpen wie we eigenlijk zijn. We zijn gehersenspoeld door het systeem en wanneer de spullen die we kopen onze diepste verlangens niet kunnen bevredigen, geven we de materiële spullen niet op maar blijven we met ons hoofd tegen de muur slaan en kopen we meer.

Spullen uit de massaproductie – die van nature bij dit systeem horen – zijn het allerergst. Ze zijn zó verstoken van betekenis en nieuwigheid dat de kans miniem is dat ze ons werkelijk opwinden of inspireren. 'De monotonie van massaproductie sluit volledig aan bij de monotonie van het product,' aldus Scitovsky. Dus raken we razendsnel verveeld door de

spullen die we hebben en omdat we nieuwe dingen zoeken, buigen we ons meteen over het volgende ding. Daarmee begint het weer van voren af aan.

Zelfs wanneer materiële spullen helpen doordat ze ons status geven, scheppen ze meer problemen dan ze oplossen. Want als je in de hedendaagse meritocratische maatschappij spullen hebt, betekent dit dat je succesvol bent, maar als je ze niet hebt, dan heb je gefaald. Als gevolg daarvan zijn we ons niet alleen zelfvoldaan of juist pijnlijk bewust van wie onder of boven ons staat in de pikorde. We weten ook dat we op elk willekeurig moment omhoog of omlaag kunnen op de ranglijst. Het is alsof we in een enorm, misselijkmakend Slangen-en-Laddersspel verzeild zijn geraakt, waarbij het spel nooit ophoudt en iedereen een tegenstander is. Het spelen van dit spel maakt je paranoïde, maar we spelen het allemaal. Miljoenen mensen maken zich dag en nacht zorgen over onze plaats in de pikorde, bedenken listen om omhoog te kunnen klimmen op de ladders en om de slangen te vermijden. Het eindresultaat is dat miljoenen lijden aan op spullen gerichte, statusgerelateerde spanning.

Alsof de statusgerelateerde spanning niet erg genoeg is, maakt materialisme ook een record aantal mensen depressief, met een record reikwijdte. Van de jaren zeventig tot aan de eeuwwisseling zijn geestelijke aandoeningen bij kinderen en volwassenen in ontwikkelde landen verdubbeld. Een kwart van de Britten lijdt nu aan emotionele stress.⁸ Amerikanen hebben een drie keer zo grote kans om nu depressief te worden als in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Die statistieken zijn zó schokkend dat veel mensen ze proberen weg te redeneren door erop te wijzen dat mensen vroeger in stilte leden, dat artsen tegenwoordig sneller een diagnose stellen en sneller antidepressiva voorschrijven. Maar die cijfers zijn gebaseerd op uitgebreid en grondig onderzoek van anonieme veldonderzoeken, niet van diagnoses door artsen. Dus het lijdt geen twijfel dat het aantal depressies toeneemt, en ook nog eens in een alarmerend tempo.

Het wordt zelfs nog duidelijker en zorgwekkender wanneer je vergelijkingen gaat trekken tussen landen. Het blijkt namelijk dat emotionele aandoeningen vaker voorkomen bij een grotere inkomensongelijkheid, en dat doet zich bovendien vaker voor in Engelssprekende landen. Psycholoog Oliver James constateerde in *Affluenza* dat hoe meer een land in

zijn materialisme lijkt op de VS, hoe hoger de score op het gebied van emotionele stress. De logische conclusie is een van de donkerste zijden van het materialisme: massaproductie en massaconsumptie leiden uiteindelijk tot massadepressie. Dat zal beslist niemand vooruitgang willen noemen.

Hoe los je een probleem als kopje-onder gaan in spullen op?

Natuurlijk is er een oplossing voor het probleem dat de kern vormt van het kopje-onder gaan in spullen: koop, bewaar en heb gewoon minder spullen. Tja, stak de wereld maar zo eenvoudig in elkaar. Deden we maar altijd wat verstandig was. Want als dat zo zou zijn en als we dat deden, dan kon de oplossing heel eenvoudig worden samengevat in een paar cartoonesk weergegeven stapjes, 's avonds laat aan de man gebracht in een infomercial:

'U heeft genoeg van de stress van al die spullen in uw huis? Hier is dé oplossing: weg ermee!'

'U heeft genoeg van statusstress? Heel eenvoudig: kijk gewoon niet naar wat uw buurman heeft, of verhuis naar een plek waar de buren nog minder hebben dan uzelf. En dan maar hopen dat ze niet stiekem vooruit komen in deze wereld!'

'U heeft genoeg van de schulden en de neerslachtigheid die u ca-deau krijgt doordat u te veel koopt? Geen probleem: knip gewoon uw creditcards doormidden en stop met winkelen!'

'U wilt het milieu geen schade toebrengen? Zo doet u dat: zeg "Nee!" tegen alle upgrades, gebruik uw auto of airco niet, koop geen nieuwe kleren voordat de oude tot op de draad versleten zijn en eet niets anders dan handgemaakte, lokaal geproduceerde, zonder pesticiden geteelde, onverpakte en verantwoorde voedingsmiddelen.'

'Met deze vier eenvoudige stappen lost u het probleem van omkomen in uw spullen op en bent u klaar om heerlijk te *ontspullen!*'

Het punt is dat ik niet denk dat deze ogenschijnlijk eenvoudige oplossing zou werken. Waarom niet? Denk nog maar eens terug aan obesitas. Dat los je ogenschijnlijk op door mensen minder te laten eten. Maar gebleken is dat dat niet helpt. Brian 'Sherlock' Wansink heeft immers ont-



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK