

EEN INLEIDING TOT LEVEN MET MINDER

Onze materiële bezittingen zijn een stoffelijke manifestatie van ons innerlijk leven. Kijk maar eens om je heen: beklemming, spanning, onrust – we zijn er in ons eigen huis mee omringd. Het gemiddelde Amerikaanse huishouden telt meer dan 300.000 voorwerpen.¹ Je zou denken dat we dolblij zijn met zoveel spullen, maar het tegendeel is waar, zoals uit talloze onderzoeken blijkt: we zijn gespannen, overbelast en ongelukkig.² Uit ongenoegen over hoe we ons voelen, schaffen we nog meer spullen aan, zonder stil te staan bij de werkelijke kosten van ons consumptiegedrag.

De prijs die we voor elk nieuw ding betalen, is meer dan alleen het bedrag dat we aan de kassa afrekenen. De werkelijke kosten overstijgen die van het prijskaartje dat eraan hangt ruim. Je hebt de kosten van de ruimte die het ding inneemt, van de hulpstukken die je ervoor moet aanschaffen, van het van brandstof voorzien ervan, van het verversen van de olie ervan, van het opladen van de accu ervan, van het repareren ervan, van het opnieuw verven ervan, van het verzorgen ervan, van het beschermen ervan en, uiteindelijk, van het wegdoen en vervangen ervan. Om nog maar te zwijgen van de emotionele en geestelijke kosten van de dingen die we bezitten, die nog moeilijker te bepalen zijn. Alles bij elkaar opgeteld zijn de werkelijke kosten van een bezit immens. Daarom moeten we ons leven niet gedachteloos met spullen vullen, maar deze met zorg kiezen. We kunnen ons nu eenmaal niet alles veroorloven.

Maar in plaats van het een tijdje zonder te stellen en te wachten

tot we ons iets wel kunnen veroorloven, steken we onszelf in de schulden. De gemiddelde Amerikaan heeft vier creditcards op zak.³ Een op de tien Amerikanen heeft zelfs meer dan tien creditcards in gebruik. En de gemiddelde creditcardschuld is ruim 16.000 dollar.⁴

Het wordt nog erger. Al voordat de pandemie in 2020 toesloeg had 80 procent van de Amerikanen schulden,⁵ een schuldenlast die bij elkaar opgeteld meer dan 14 biljoen bedraagt.⁶ Daarvoor zijn een aantal mogelijke verklaringen, hoe betreurenswaardig die ook mogen zijn: in Amerika wordt meer geld uitgegeven aan schoenen, sieraden en horloges dan aan voortgezet onderwijs.⁷ In Amerika zijn de huizen in de afgelopen vijftig jaar meer dan twee keer zo groot geworden,⁸ en in die huizen staan nu meer tv's dan er mensen wonen.⁹ Elke Amerikaan gooit gemiddeld elk jaar ruim 40 kilo kleding weg, hoewel 95 procent daarvan een tweede leven had kunnen krijgen of gerecycled had kunnen worden.¹⁰ En Amerikaanse steden tellen meer winkelcentra dan middelbare scholen.¹¹

Over middelbare scholen gesproken, wist je dat 93 procent van de Amerikaanse pubers winkelen noemt als favoriete vrijetijdsbesteding?¹² Is winkelen een vrijetijdsbesteding? Dat moet haast wel aangezien we in Amerika elk jaar 1,2 biljoen dollar uitgeven aan niet-essentiële goederen.¹³ Ja, dat lees je goed: per jaar besteden we samen ruim een biljoen dollar aan dingen die we niet nodig hebben.

Heb je enig idee hoelang het duurt voordat je een biljoen dollar hebt uitgegeven? Als je elke seconde één dollar uitgeeft – één dollar, twee dollars, drie dollars – zou je dat ruim 31.000 jaar moeten volhouden om een biljoen dollar uit te geven. Anders gezegd, als je vanaf de geboorte van Boeddha elke dag een miljoen dollar had uitgegeven, zou je van die biljoen dollar nu nog altijd geld overhebben.

Is het met al dat geld dat wordt uitgegeven te verwonderen dat grofweg de helft van de huishoudens in Amerika helemaal niet spaart? Het blijkt dat 50 procent van de Amerikanen niet

genoeg geld achter de hand heeft om het verlies van zelfs maar een maand aan inkomen op te vangen;¹⁴ 62 procent heeft minder dan 1000 dollar aan spaargeld¹⁵ en iets minder dan 50 procent kan in geval van nood nog geen 400 dollar bijeenrapen.¹⁶ Dit is niet zozeer een inkomensprobleem als wel een bestedingsprobleem waar zowel mensen met een minimuminkomen als mensen met een zescijferig inkomen mee kampen: ‘Bijna een kwart van de huishoudens met een jaarinkomen van tussen de 100.000 en 150.000 dollar bekent dat het hun aanzienlijke moeite zou kosten om binnen een maand 2000 dollar op tafel te leggen.’¹⁷ Al die schulden en dat gebrek aan reserve is des te beangstigender als je weet dat voor 60 procent van de huishoudens geldt dat zich elk jaar wel iets voordoet wat als een ‘financiële schok’ kan worden bestempeld.¹⁸ Dat was allemaal al zo voordat in 2020 de economie opnieuw werd getroffen; die crisis brengt eigenlijk alleen maar duidelijk voor het voetlicht hoe weinig financiële rek we hebben.

En toch gaan we maar door met geld uitgeven, consumeren, uitbreiden. Het gemiddelde oppervlak van een nieuw huis in Amerika is 280 m².¹⁹ Maar al die ruimte is nog niet genoeg, want verspreid over het hele land hebben we ook nog eens 52.000 opslagvoorzieningen²⁰ – dat is meer dan zes keer het aantal Starbucks!

Maar hoe groot onze huizen ook zijn en hoeveel opslagruimtes we ook gebruiken, ze puilen zo uit van de spullen dat onze auto’s niet meer in de garage passen omdat de spullen zich ook daar hebben opgestapeld: ongebruikte sportattributen, fitnessapparaten, kampeerspullen, tijdschriften, dvd’s, cd’s, oude kleren, elektronica en meubels.²¹ Van de vloer tot aan het plafond staan de dozen en opbergboxen opgestapeld, stuk voor stuk volgepropt met van alles en nog wat.

En dan hebben we het nog niet eens over het speelgoed van de kinderen gehad. Hoewel Amerikaanse kinderen slechts 3 procent uitmaken van het totale aantal kinderen ter wereld, consumeren ze 40 procent van het speelgoed wereldwijd.²² Wist je dat een Amerikaans kind gemiddeld ruim tweehonderd stuks speelgoed

bezit, maar elke dag met slechts twaalf dingen daarvan speelt?²³ Terwijl uit recent onderzoek is gebleken wat elke ouder in feite al weet: kinderen die te veel speelgoed hebben zijn makkelijker afgeleid en genieten minder van aandachtig spelen.²⁴

Als volwassenen hebben we ons eigen speelgoed, nietwaar? Dat valt niet te ontkennen. Als mensen overal ter wereld evenveel zouden consumeren als Amerikanen doen, hadden we bijna vijf keer de aarde nodig om in een dergelijke overdadige consumptie te kunnen voorzien.²⁵ De volkswijsheid dat ‘de dingen die we bezitten uiteindelijk ons bezitten’ lijkt nu meer dan ooit waar te zijn.

Maar het kan ook anders.

Existentiële rommel

Er zijn veel dingen waar we ooit veel plezier aan hebben beleefd, maar die nu nutteloos zijn geworden: telefoons met een draaischijf, floppydiscs, wegwerpcamera’s, cassettebandjes, faxapparaten, laserdiscspelers, biepers, pda’s en Furby’s. De meesten van ons doen moeilijk afstand van deze voorwerpen, ook al gebruiken we ze allang niet meer. Vaak houden we eraan vast uit een vroom gevoel van nostalgie. De dingen die ons verleden hebben gekenmerkt trekken zo onuitwisbare sporen in ons heden.

We klampen ons vast aan onze VHS-videocollectie, onze afgedankte klaptelefoons, onze oversized spijkerbroeken – niet om ze te repareren of te hergebruiken, maar enkel en alleen om ze te bewaren, samen met de rest van ons arsenaal aan spullen die we niet langer gebruiken. En zo groeit onze verzameling alleen maar totdat de kelders, kasten en zolders zodanig uitpuilen dat we niet eens meer weten wat er staat en ligt, en dat misschien ook maar liever niet willen weten.

Veel dingen die we hebben, gebruiken we niet meer, en waarom zouden we bewaren wat we niet langer gebruiken? Zoals de wereld om ons heen verandert, zo veranderen ook onze behoeften en

wensen. De dingen die vandaag waarde aan je leven toevoegen, blijven die waarde niet per se houden. Je zult alles los moeten kunnen laten om de dingen die hun nut voor jou hebben verloren voor iemand anders van nut te laten zijn, in plaats van ze ergens weg te stoppen en te laten verstoffen.

Als je maar lang genoeg wacht, verliest alles zijn nut. Over honderd jaar is de wereld bevolkt door nieuwe mensen die allang geen gebruik meer maken van usb-kabels, iPhones en flatscreens. Om ruimte te maken voor de toekomst moeten we het verleden loslaten. Dat betekent dat we nu onze verantwoordelijkheid moeten nemen en met zorg moeten kiezen wat we wel of niet aan materiële bezittingen in ons leven toelaten. Zoals we er net zo scherp op moeten zijn of we de dingen die we in ons leven toelaten nog altijd gebruiken. De bereidheid om los te laten is een van de meest volwassen deugden.

Laten we eens kijken hoe we op dit punt zijn gekomen – en hoe we kunnen loslaten.

Overdaad

Hoe kan je leven beter worden met minder? Eenvoudiger leven begint met die vraag. Helaas heeft het bij Ryan en mij dertig jaar geduurd voordat we onszelf deze vraag stelden.

Ik ben geboren in Dayton, Ohio, de stad waar ook de luchtvaart, funk en gouden wieldoppen het licht hebben gezien. Tegenwoordig staat Dayton echter eerder bekend als de stad waar in Amerika de meeste mensen aan een overdosis sterven.²⁶ Het is achteraf gezien vreemd, maar toen ik klein was, besepte ik niet dat we arm waren. Armoede was vergelijkbaar met zuurstof: ik werd erdoor omringd zonder het te kunnen zien. Het was er gewoon.

Ik ben in 1981 ter wereld gekomen, op de Wright-Patterson Air Force Base, waar mijn vader – een forse, lange man van 42 jaar met zilverkleurig haar en een rond gezicht – werkzaam was



als dokter voor de luchtmacht. Mijn moeder werkte indertijd als secretaresse. Ze was zeven jaar jonger dan mijn vader, en een paar maanden jonger dan de bombardementen op Nagasaki en Hiroshima, en behoorde daarmee nog net tot de zogeheten Zwijgende Generatie. Ze was een flink stuk kleiner dan hij, had blond haar, en een schorre stem van het roken.

Op dit kiekje lijkt het alsof ik een idyllische jeugd heb gehad in een welgesteld milieu, of niet? Het was begin jaren tachtig en Dayton bevond zich nog in de nadagen van zijn bloeiperiode – vóórdat het industriële Midwesten de Roestgordel werd, vóórdat de ‘witte uittocht’ de stad lamlegde, vóórdat de opioïden-epidemie zich vanuit Montgomery County tot aan beide zijden van de Great Miami River verspreidde. Dayton werd ook wel ‘Klein Detroit’ genoemd, een compliment nog toen. De zaken gingen goed, de meeste gezinnen kwamen niets tekort en het overgrote deel van de mensen vond voldoening in het leven van alledag.

Maar kort na mijn geboorte werd mijn vader ziek en stortte



alles in elkaar. Mijn vader had ernstige problemen met zijn geestelijke gezondheid – schizofrenie en een bipolaire stoornis – die door overmatig drankgebruik nog werden versterkt. Nog voordat ik kon lopen, had mijn vader het punt bereikt waarop hij uitgebreide gesprekken voerde – en relaties onderhield – met mensen die niet werkelijk bestonden. Naarmate zijn geest verder in een neerwaartse spiraal terechtkwam, begon hij zich agressiever en onvoorspelbaarder te gedragen. Mijn eerste herinnering is van mijn vader die thuis, in de wijk Oregon in Dayton waar we toen woonden, op de blote borst van moeder een sigaret uitdrukt. Ik was toen drie jaar oud.

Een jaar nadat hij was begonnen haar te mishandelen, ging mijn moeder bij mijn vader weg en nam mij met haar mee. Rond diezelfde tijd begon ze te drinken. We verhuisden naar het zuiden van de stad, naar een buitenwijk van Dayton. Dat klinkt goed, niet? Een buitenwijk. Het tegendeel was waar. We huurden er voor 200 dollar per maand een duplexwoning die letterlijk uit elkaar

viel van ellende. (Datzelfde huis is nu dichtgetimmerd en staat op de lijst om te worden gesloopt.) Zwerfkatten en zwerfhonden, drankwinkels en kerken, drugs en alcohol – het was geen geweldadige of gevaarlijke buurt, het was gewoon een arme buurt.

Hoe erger de problemen werden, hoe meer mijn moeder ging drinken. Als kind heb ik lange tijd gedacht dat er twee soorten geld waren: groen geld en wit geld. Mijn moeder ruilde onze witte voedselbonnen soms in tegen groene dollarbiljetten, voor de helft van de waarde, omdat ze alleen met het groene geld alcohol kon kopen. Wanneer ze werk had, verdiende mijn moeder een minimumloon. Maar lang duurde dat meestal niet omdat ze als ze dronk, het ook echt op een zuipen zette, en zich dagen achtereen in onze tweekamerwoning terugtrok, vaak zonder te eten. Ze zat daar maar, op onze met vlekken bevuilde bruingrijze bank: doordrinken en kettingroken was het enige wat ze deed. In ons huis hing altijd de vage stank van urine, lege bierblikjes en sigarettenrook – ik kan het nu nog ruiken.

Altijd wanneer ik het keukenlicht aandeed, zag ik kakkerlakken wegschieten. Ze leken uit het huis naast ons te komen. De buurman was een aardige en eenzame man van halverwege de zeventig die nog in de Tweede Wereldoorlog had meegevochten en genoeg spullen had om drie à vier woningen mee te vullen. Om het ongedierte maakte hij zich niet druk, misschien omdat hij wel erger had meegemaakt of anders omdat hij zo in ieder geval gezelschap had. Telkens wanneer mijn moeder een kakkerlak met haar pantoffel doodsloeg, haalde ze het evangelie van Mattheüs aan: ‘Heb uw naaste lief’. Maar als ze had gedronken veranderde dat in ‘Laat uw naaste stikken’, en ik heb lange tijd gedacht dat het twee afzonderlijke Bijbelspreuken waren, die in hun tegenstelling deden denken aan de tegengestelde lessen uit het Oude versus het Nieuwe Testament.

Mijn moeder was een vroom katholiek. Toen ze begin twintig was, was ze zelfs nog een tijdje non geweest, voordat ze koos voor een leven eerst als stewardess, daarna als secretaresse en uiteinde-

lijk, toen ze achter in de dertig was, als moeder. Ze bad elke dag de rozenkrans, meerdere keren per dag zelfs, kraaltje voor kraaltje, waardoor zich eeltplekken vormden op de duim en nicotinebruine wijsvinger van haar rechterhand, en telkens weer rolden dezelfde Onzevaders en Weesgegroeitjes over haar lippen, afgewisseld door het Gebed om Kalmte van de AA, God smekend om haar ‘alstu, alstublieft van deze ziekte, deze plaag, te verlossen, alstublieft’. Maar hoeveel ze ook bad, kalmte kreeg ze er nooit voor terug.

Vaker dan ik op mijn vingers kan tellen, en veel vaker dan bij onze burens, werd de elektriciteit in onze woning afgesloten. Om toch tv te kunnen blijven kijken trokken we het snoer door tot aan het huis van de burens. Wanneer we geen licht hadden in de winter en het te koud was om thuis te blijven, gingen mijn moeder en ik uit ‘logeren’, altijd bij mannen thuis. Terwijl mijn moeder ’s middags lag te slapen speelde ik met mijn G.I. Joe-actiefiguren. Ik kan me herinneren dat ik ze na het spelen altijd met de grootste zorg en volgens een systeem een voor een in plastic doosjes opborg, om mijn invloed te laten gelden op het enige in mijn ongeorganiseerde leven waarop ik invloed kon uitoefenen: de goeden gingen in het ene doosje, de slechten in het andere, en hun wapens in weer een derde doosje. Om de zoveel tijd wisselden een aantal figuren van kant, en werden een paar goeden slechteriken of omgekeerd.

Soms verschenen er uit het niets tassen met boodschappen voor onze deur, vlak naast waar in de vervallen veranda drie planken ontbraken. Mijn moeder zei dat ze de heilige Antonius om hulp had gevraagd en dat hij voor dit eten had gezorgd. Meer dan eens overleefde ik langere tijd op de door de heilige Antonius geleverde pindakaas, het wonderbrood, de Pop-Tarts (voorverpakte, met suiker gegluazuurde, gevulde crackers) en Fruit Roll-Ups (langwerpige gummi-achtige snoep met een fruitsmaak). Toen ik zeven was ben ik van diezelfde veranda af gevallen. Een verrotte plank begaf het onder het gewicht van mijn mollige lichaam, waardoor ik gelanceerd werd en met mijn gezicht op de ruim een meter lager gelegen stoep klapte. Ik bloedde en hilde, en werd heen en weer

geslingerd tussen twee soorten paniek: paniek om het bloed dat van mijn kin droop en paniek om mijn moeder, die onbeweeglijk op de bank bleef zitten toen ik luid schreeuwend en wild gebarend het huis in rende. Wat moest ik doen? Helemaal alleen liep ik de kleine vier kilometer naar de eerstehulp post. De littekens van die val zijn nog altijd zichtbaar.

Mijn lerares in de eerste klas van de basisschool had het meer dan eens over mij als een ‘sleutelkind’. Ik had toen geen flauw idee wat ze daarmee bedoelde. Na schooltijd liep ik meestal alleen naar huis, waar ik dan mijn moeder aantrof op de bank, buiten westen, een brandende sigaret in de asbak, met een vier centimeter lange askegel tot aan het filter, alsof ze niet helemaal had begrepen wat een ‘thuisblijfmoeder’ was.

Begrijp me niet verkeerd. Mijn moeder was een lieve vrouw – een goed iemand met een goed hart. Ze gaf om mensen; ze hield enorm veel van me. En ik hield van haar. Ik denk nog altijd met liefde aan haar terug. Ik mis haar vooral, ik mis haar zo erg dat ze regelmatig in mijn dromen verschijnt. Ze was niet slecht, haar leven had voor haar gevoel zijn betekenis verloren en dat verlies lag ten grondslag aan haar onlesbare ontevredenheid.

Het was niet meer dan logisch dat ik als kind dacht dat het gebrek aan geluk in ons leven werd veroorzaakt door een gebrek aan geld. Als ik maar geld kon verdienen – veel geld – dan zou ik wel gelukkig zijn. Mijn leven zou er anders uitzien dan dat van mijn moeder. Ik zou alle dingen kunnen kopen die mijn leven tot een eindeloos feest zouden maken. Dus toen ik achttien werd ging ik niet doorleren, maar koos ik voor een carrière in het bedrijfsleven waar ik in de loop van de daaropvolgende tien jaar steeds verder langs de bedrijfs ladder omhoogklom. Voor dag en dauw vergaderen, laat op de avond nog bellen met klanten en 80-urige werkweken draaien, niets ging me te ver om te ‘slagen’.

Rond mijn achtentwintigste had ik alles bereikt waarover ik als kind slechts had durven dromen: een zescijferig salaris, luxe auto, kasten vol met designerkleding, een groot huis in een buitenwijk

met meer toiletten dan er mensen woonden. Ik kon mezelf directeur bedrijfsvoering noemen over honderdvijftig winkels verspreid over Ohio, Kentucky en Indiana, en was daarmee de jongste directeur die ons bedrijf in haar toen honderdveertigjarige bestaan ooit had gehad. Ik had alles wat een consument zich maar kan wensen. Van buitenaf gezien leefde ik het ‘gedroomde leven’, de Amerikaanse droom.

Totdat twee onverwachte gebeurtenissen mij dwongen vraagtekens te plaatsen bij hoe ik mijn leven leefde. In oktober 2009 overleed mijn moeder en kwam er een eind aan mijn huwelijk – allebei in dezelfde maand.

Toen ik mijn leven eenmaal onder de loep nam, besepte ik dat ik alleen maar gefocust was op prestatie en succes en vooral op het uiterlijk vertoon daarvan in de vorm van spullen. Ik leefde dan weliswaar de Amerikaanse droom, maar dat was mijn droom helemaal niet. Het was ook geen nachtmerrie. Het was meer een soort halfslaap. Vreemd genoeg moest ik eerst alles bereiken wat ik dacht dat ik wilde bereiken om erachter te komen dat wat ik altijd had gedacht te willen hebben niet echt was wat ik wilde hebben.

Door spullen overspoeld

Toen ik 27 was verhuisde mijn moeder van Ohio naar Florida om van haar pensioen te genieten. Ze woonde daar nog maar een paar maanden toen ze ontdekte dat ze vergevorderde longkanker had. Ik bracht dat jaar zo veel mogelijk tijd bij haar door in Florida. Ze werd behandeld met chemotherapie en bestralingen, maar de kanker groeide en tastte haar geheugen aan, en ik zag haar dunner worden tot ze, later dat jaar, overleed.

Nadat ze was gestorven maakte ik nog een keer de reis naar Florida – dit keer voor haar spullen. Ik vloog van Dayton in Ohio naar St. Petersburg in Florida en begaf me naar het kleine tweekamerappartement waar mijn moeder had gewoond en dat

ze had volgepropt met een hoeveelheid spullen waarmee je drie huizen had kunnen inrichten.

Niet dat mijn moeder een zogeheten *hoarder* was. Ik bedoel, er lagen geen dode katten in de vriezer of zo. Ze had een overdaad aan spullen – spullen die ze in de loop van de vijftenzestig jaar van haar leven had verzameld. Dat minder dan 5 procent van de Amerikanen als hoarder of dwangmatige verzamelaar wordt gediagnosticeerd²⁷ betekent niet dat de overige 95 procent niet veel te veel spullen verzamelt. Want dat doen we. En we houden vast aan al die spullen en de herinneringen die eraan vastkleven. In ieder geval deed mijn moeder dat, en ik had geen flauw idee wat ik met al die spullen aan moest.

Dus deed ik wat een goede zoon nu eenmaal doet: ik belde U-Haul.

Ik vroeg naar de grootste verhuishwagen die ze hadden. Het bleek dat de bijna 8 meter lange bestelbus die ik nodig had niet per direct beschikbaar was, maar pas de volgende dag. De tijd die ik moest wachten gebruikte ik om mijn moeders spullen uit te zoeken, en omdat het zoveel was, nodigde ik een paar vrienden van mijn moeder uit om me daarmee te helpen.

De woonkamer van mijn moeder pulde uit van de grote antieke meubels, ouderwetse schilderijen en ontelbaar veel onderleggertjes. Haar keuken pulde uit van de talloze borden, kopjes, schaaltes en een bonte verzameling keukengerei. Haar badkamer pulde uit van een voorraad verzorgingsproducten die groot genoeg was om een winkel mee te beginnen. En haar linnenkast leek wel rechtstreeks uit een hotel te zijn weggelopen, zo volgestouwd als hij was met stapels verschillende handdoeken, theedoeken en badlakens, lakens voor op bed, dekens en spreien. En dan haar slaapkamer... Waarom had mijn moeder veertien winterjassen in haar kledingkast hangen? Veertien! Ze woonde een kilometer van het strand in Florida! Het zal duidelijk zijn: mijn moeder had veel spullen. En ik wist nog steeds niet wat ik ermee aan moest.