

Lezing op 6 mei 2014 door Monica Neomagus:

Opruimen is ruimte maken

Wat is er toch met dat verzamelen van ons, met dat bewaren van al die spullen waar we vaak maar zo moeilijk afstand van kunnen doen? Ik wil graag focussen op de meer psychologische en misschien filosofische kant ervan. Aan het einde van mijn verhaal zal ik ook een paar praktische tips meegeven en wat literatuursuggesties.

Mijn verhaal gaat in op:

- Fysiek/materieel opruimen; de spullen.
- Psychisch opruimen; herinneringen/emoties/innerlijke blokkades.
- De onlosmakelijke relatie tussen beiden.

Een korte inventarisatie vooraf:

- Wie van u kan uitstekend opruimen?*
- Wie van u is er geen held in maar weet zich wel tijdig toe aan te zetten?*
- Wie van u vindt zich echt 'n persoon die meer verzamelt dan goed is?*

Dat wij spullen verzamelen en onszelf op zekere dag omringd weten door over gevulde kasten, zolders en kelders is niet zo vreemd.

1. Hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn beschrijft dat verzamelen –vanuit het oogpunt van de evolutie bezien- een hele nuttige zaak voor de mens was. Er konden altijd tijden van schaarste aanbreken en als je voorraadje dan op peil was, kon je het langer volhouden. In ons brein blijken evolutionair oude structuren te bestaan die de mens aanzetten tot verzamelen.

2. Wie van ons een christelijke opvoeding heeft genoten kent ongetwijfeld het verhaal van de vijf wijze en de vijf dwaze maagden uit Mattheus 25. De dwaze maagden vergaten de olie voor hun lampen waardoor zij op het moment suprême geen licht konden maken, terwijl de wijze maagden dankzij hun voorraadje wel hun lampen konden aansteken en daarmee tot de uitverkorenen behoorden. Je kunt in dit verhaal ook een moreel appèl lezen. “Zorg voor je eigen voorraadje, als je niets meer bezit zou je de boot weleens kunnen missen en het is maar de vraag of je dan op

anderen kunt rekenen”.

De socioloog Max Weber legt eind 19de eeuw zelfs een verband tussen spaarzaam Calvinisme en het ontstaan van het kapitalisme, waarin het hebben van bezit (geld en spullen) uitdrukkelijk wordt nagestreefd.

3) De filosoof Alain de Botton komt met nog een reden om bezit te vergaren en te bewaren, namelijk: status. In zijn boek *Statusangst* beschrijft de Botton hoe zich in de 19de eeuw in Europa en Amerika een ware consumentenrevolutie voltrekt. Waren het daarvoor nog ‘de rijken’ die zich konden omringen met spullen, langzaam komen meer en meer producten binnen het bereik van een steeds grotere groep mensen. Prachtige warenhuizen worden geopend, zoals Le Bon Marché in Parijs, en Selfridges in Londen, met de uitdrukkelijke missie om de waar aan de gewone man (en vrouw) te brengen. Deze ontwikkeling zet zich in de 20ste eeuw in hoog tempo voort. En, zoals treffend verwoord in het lied “Mijn dorp” van Wim Sonneveld: het bankstel en het dressoir met plastic rozen bij Mien, dat toch vooral zichtbaar moet zijn voor de burens! En heel veel snuisterijen en boeken, boeken, boeken; één keer gelezen, voor eeuwig bewaard.

Na iedere kampeervakantie verzochten we ‘dat een mens eigenlijk niets nodig heeft en met maar weinig prima toe kan’. Maar die constatering leidt zelden tot een vruchtbare opruimactie.

Klein intermezzo. Deelt u eens met uw buurman of buurvrouw wat u zelf het liefste zou willen opruimen in uw eigen huis, maar wat er maar niet van komt.

4) De herinneringen en emoties die aan onze spullen kleven.

Ik deel graag met u twee ‘opruimmomenten’ uit mijn eigen persoonlijke geschiedenis waaruit het verband blijkt tussen het opruimen van fysieke spullen en van herinneringen en emoties.

Begin 2009 overleed mijn moeder en daarmee brak ook het moment aan dat haar huis moest worden leeggeruimd. Mijn moeder was gelukkig een hele ordelijke vrouw die alles best goed voor elkaar had; niet iemand met een gigantische rommelzolder. Dus ik trof een keurig op orde zijnd huishouden aan, maar het kostte me wel drie maanden om ieder

voorwerp dat erin stond door mijn handen te laten gaan en te bepalen wat ermee moest gebeuren. Toen ik dat achter de rug had, dierbare of mooie voorwerpen apart had gezet of weg had geschonken, vroeg ik twee opruimers om –tegen een vergoeding- het huis verder helemaal op te ruimen en schoon te maken.

Ik trok de deur dicht en liet mij niet meer zien tot een laatste inspectie en het inleveren van de sleutels bij de huiseigenaar. Zelf de resterende spullen weggooien of naar de Kringloop brengen, dat bracht ik niet op. Die drie maanden er vóór vormden een therapeutisch tijdperkje: ik kon de herinneringen aan mijn moeder, en aan mijn jeugd rustig aan mij voorbij laten trekken omdat aan ieder voorwerp wel een herinnering kleefde. Er ging een soort melancholie mee gepaard, met dat opruimen. Soms zorgde dat voor tranen, soms voor een glimlach of een schaterlach. Dat laatste vooral toen ik haar tóch betrapte op een kleine hamsterneiging en in een lade alle Sinterklaasgedichten van de 20 jaar ervoor aantrof. Ik ruimde haar spullen op, maar ordende zodoende ook mijn eigen jeugtherinneringen en dus een deel van mijn eigen leven. De tweede persoonlijke opruimperiode die ik met u wil delen, heeft zich nog maar heel kortgeleden afgespeeld. De organisatie waarvoor ik werkte, moest haar deuren sluiten. We werden verzocht al onze eigen spullen op te ruimen, van de dierbare rommeltjes op het bureau tot aan het steeds meer uitgedijde persoonlijke archief.

Hier deed zich bij mij weer hetzelfde voor als tijdens het uitzoeken van de spullen van mijn moeder. Ik hield opnieuw veel in mijn handen wat in de jaren daar vóór uit mijn handen was gekomen. Met hart en ziel had ik hier ruim 15 jaar gewerkt, met collega's lief en leed gedeeld. Zó ordende ik mijn werkherinneringen, niet alleen die 15 jaar bij deze organisatie, maar ook mijn hele 35 jarige carrière tot dan toe. Naast het mij bewust zijn van het verleden, werd ik mij tijdens die opruimacties ook bewust van de toekomst. De toekomst zonder iemand (mijn moeder) en een toekomst zonder iets (vast, betaald en vertrouwd werk).

Heel veel opruimen, en vooral het opruimen waar we tegenop zien of dat we uitstellen, heeft volgens mij hiermee te maken. Vrijwel ieder voorwerp in onze kasten of op onze zolders vertelt immers een verhaal. Het verhaal van ons leven. Van die periode waarin we, jong en onbezorgd de wereld rondreisden, van de grote liefde die misschien wel of misschien

niet meer in ons leven is of die wellicht nooit in ons leven heeft kunnen zijn, van de geboortes van de kinderen, van een tijd waarin gestudeerd werd en promotie gemaakt, van de verhuizing naar het huis van onze dromen dat nu toch wel wat bewerkelijk begint te worden. Warme, dierbare, betekenisvolle herinneringen aan wat was, gaan hand in hand met verwachtingen, ideeën, hoop en vrees over onze toekomst. In veel van wat wij bewaren, is de tijd gestold.

De tijd drukt ons met de neus op het feit dat niets blijvend is maar alles van een voorbijgaande aard. En het typerende van ons mensen is nu juist dat wij graag zekerheden hebben. We houden ook van uitdagingen en een bestaan zonder sleur, maar op een dieper, existentieel niveau willen we weten waar we aan toe zijn, bakens hebben om ons aan vast te kunnen houden in een onvoorspelbare wereld. En die bakens kunnen dus ook de voorwerpen in ons huis zijn, die ons verbinden met het bekende, en met een zeker kader waarbinnen ons leven zich afspeelt. Het is niet voor niets dat de laatste verhuizing van een mens naar een verzorgingshuis, waarbij van zoveel spullen afstand moet worden gedaan, zó ingrijpend is. Het wordt er niet eenvoudiger op, dat opruimen; -we verzamelen spullen omdat we ze nodig hebben om te overleven, -om een zekere welvaart te bereiken, -om enig aanzien, enige status te hebben, -omdat ze ons herinneren aan belangrijke momenten in ons leven -omdat ze bakens in de tijd vormen en onderdeel zijn geworden van wat in ons leven vertrouwd en eigen is.

Zó gek is het dus niet dat opruimen ons zoveel moeite kan kosten. Je zou bijna zeggen: laat toch zitten. Het ligt daar best. Eerlijk gezegd, als u zo iemand bent die dat kan en in vreugde verder leeft, doe dat vooral! Misschien geniet u juist wel van al die prachtige dingen die u hebt vergaard in uw leven, of van die volkomen pretentieloze voorwerpjes die o zo dierbaar zijn. Er is volstrekt geen kosmische wet die bepaalt dat het noodzakelijk is om uw spullen de deur uit te doen. Het is wel fijn als u het zo opruimt dat u uw nek er niet over breekt en er geen brandgevaar ontstaat. En voor het geval u kinderen heeft; leg een bedragje opzij dat zij kunnen aanwenden als u er niet meer bent om een professionele opruimer in te schakelen. Bent u van dat schuldgevoel ook meteen verlost.

Maar zó makkelijk komen een aantal van ons er niet vanaf. Het blijkt een issue te zijn, dat opruimen. Het zit ons op de nek, die spullen.

We worden er kennelijk onrustig van. En velen van ons ervaren dat opruimen, hoe vervelend, moeilijk en confronterend dat soms ook is, ook 'ruimte scheppen' betekent. Want waar iets weggaat, kan immers iets anders ontstaan. Iets nieuws dat weer vitaliteit en verfrissing in ons leven brengt. En misschien mogen we stellen dat er ook een periode in ons leven aanbreekt waarin het goed kan zijn om op te ruimen, om te ordenen, om los te laten en ruimte te scheppen. Ruimte voor al datgene wat wezenlijk van waarde is in ons bestaan. Dat kunnen onze spullen zijn, maar we weten dat we daarvan maar een tijdelijke bewaarder zijn. Met het ouder worden groeit het besef dat de tijd korter wordt dat we hier nog zullen zijn. En tegelijkertijd worden we ouder dan de generaties vóór ons en is er dus nog tijd van leven genoeg om te investeren in opruimen en vooral: ruimte maken.

Ik wil het huis eens met u doorlopen met behulp van Karen Kingston die het boek "Weg met de warboel" schreef. Zij legt verbanden tussen de rommel die zich ophoopt op verschillende plaatsen in ons huis en de kwesties die wij hebben laten liggen of de wezenlijke vragen waarvoor wij staan. Wilt u intussen bedenken waar die spullen die u prioriteit zou willen geven bij het opruimen, nu precies liggen en of u zich herkent in Karen Kingstons analyse.

We dalen eerst af naar de kelder, daar zijn vaak zware spullen opgeslagen. Logisch, want je laat makkelijker zware spullen in een kelder zakken dan dat je ze tweehoog naar zolder sjuwt. Maar zo stelt Karen Kingston: de kelder symboliseert ons verleden en onze onbewuste geest. Hoe staat het daarmee? Wat sjuw ik nog mee dat eigenlijk om een opruimactie vraagt? We lopen meteen helemaal door naar boven. Ligt er veel op zolder? Maakt u zich meer zorgen dan andere mensen over wat de toekomst brengen zal; over wat er letterlijk boven uw hoofd hangt? Of zijn er misschien nog dromen, wensen, ambities om naar te reiken die onder de rommel terecht zijn gekomen en geen ruimte hebben gekregen? Kijk eens wat er gebeurt als u daar wat gaat opruimen, met die dromen en wensen in uw achterhoofd. Hoe staat het met de deuren? Kan de voordeur eigenlijk goed open of wordt dat verhinderd door een overvolle kapstok, stapels schoenen en tassen die erachter staan?

Hebben alle deuren in het huis haken met daaraan ochtendjassen, handdoeken, tassen, sjaals, eerder gedragen kleding zodat je er een beetje door moet wurmen? Wordt de achterdeur geblokkeerd door een wasmand, de kattenbak of een pedaalemmer? Laten we onszelf eens de vraag stellen: kunnen de ervaringen in mijn leven goed binnenkomen, goed doorlopen en het huis uiteindelijk ook weer verlaten?

Laat ons ook in de zitkamer kijken. Bij veel mensen is het daar opgeruimd want de meesten van ons willen niet als sloddervos betrappt worden als er onverwacht bezoek komt. De belangrijke vraag die Karen Kingston stelt: heeft je huiskamer een warm kloppend hart? Ben je er graag, zijn anderen er graag, is het een goede plek om bij elkaar te zijn? Een te opgeruimde huiskamer kan natuurlijk ook een warm kloppend hart missen.

Spullen bovenop kledingkasten (bijv. in de slaapkamer) kunnen ons, bij het wakker worden confronteren met warboel die om opruimen vraagt. Als het ons echt dwars zit, worden we er futloos van.

Boeken: *Wie van u heeft er daar veel van, misschien wel wat teveel?* Hoewel zij boeken als het betere gezelschap beschouwt, kunnen we er ook te lang aan blijven hangen. Die boeken bijv. waar je twintig, dertig jaar geleden zo ongelooflijk veel aan hebt gehad. Natuurlijk kunt u de echte high-lights bewaren. Dat zijn inmiddels oude vrienden geworden en die doe je ook niet weg. 'Leer boeken los te laten als de tijd rijp is' zo betoogt Kingston. Zó creëer je weer ruimte voor nieuwe kennis en ideeën in je leven.

Over de systematiek van het opruimen geef ik u een paar suggesties:

-Als het u echt dwarszit, pak het aan! Dingen veranderen alleen als wij in beweging komen.

-Afhankelijk van wat voor iemand u bent: ga een maand als een razende tekeer en u zult zien hoeveel er is opgeruimd dat jarenlang was opgeslagen of wees tevreden met kleine stapjes als u liever steeds een beetje opruimt

-Opruimen met iemand anders erbij kan gezelliger zijn als deze persoon u niet voor de voeten loopt met zijn of haar beslissingen.

-Ruim op een mooie manier op: niet zomaar gewoon weggoaien.

Bedank uw dierbare spullen; schenk aan wie u lief is, breng het naar de recycling, naar het goede doel. Verkoop wat echt van waarde is aan de

juiste inkoper of, als het snuisterijen betreft, ga er op Koningsdag mee op de Vrijmarkt staan en u heeft een topdag. Of maak er verzamelaars blij mee. Op die manier opruimen geeft voldoening.

-Maak eventueel een foto van iets dat u wel wilt opruimen maar toch ook in herinnering wilt houden

-Stel steeds weer een beloning in het vooruitzicht: als u een van te voren door u vastgesteld doel heeft bereikt, doe iets leuks!

-En kijk eens wat het met u doet, dit opruimen. Het levert misschien bijzondere gesprekken op met anderen, dicht om u heen. Over dingen die u aantreft van vroeger bijvoorbeeld. Of u komt op nieuwe ideeën doordat u iets tegenkomt; uw oude schildersspullen of een muziekinstrument dat u al heel lang niet meer hebt aangeraakt. Zó wordt het opruimen een boeiende ontdekkingsreis door uw eigen leven.

Tot slot ga ik terug naar Karen Kingston. Zij staat ons één rommellade toe in onze huizen en zegt daarover: In onze drukke wereld hebben we soms de gezegende steun nodig van een lade die we kunnen opentrekken en waar we al die gekke dingen in kunnen doen die overal rondslingeren. Zorg dus voor een rommellade en volg drie regels: Kies een kleine lade, gebruik 'm spaarzaam en ruim 'm regelmatig op. Ik wil besluiten met: zorg ervoor dat het in uw huis en in uw leven niet in een totale chaos ontaardt, maar houdt wel altijd ruimte voor een beetje chaos. Want daaruit ontstaan vaak onze mooiste en meest onverwachte ervaringen.

Mocht u na deze voordracht behoefte hebben aan hele praktische handvatten, dan kunt u overwegen om een opruimcoach uit te nodigen.

Literatuurtips:

Inge v.d. Ploeg "Houden van je spullen; de kunst van het opruimen"

Karen Kingston "Weg met de warboel"

Saskia Zonderland "Bij de Hand"

(te bestellen in papieren versie en digitaal via OuderenVerhuiszorg.nl)