



Waarom is opruimen zo lastig? Door de 'emotionele lijm'

Vorige maand heeft u kennigemaakt met een methode om snel en effectief op te ruimen. Het opruimhandvat kunt u nog steeds downloaden op de website. Deze eerste column over organiseren riep veel herkenning op bij lezers. Zowel via email als in het persoonlijke contact ben ik aangesproken en is er veel 'opgebiecht' wat er allemaal nog zolder staat en eigenlijk weg zou moeten... Maar waarom doen we het dan toch niet?!

Emotionele lijm

Ik wil u laten kennismaken met een begrip dat ik tegenkwam in het boek 'Opgeruimd leven in je huis' van mijn collega's Yvonne de Bruin en Sonja Buis. Dat begrip is Emotionele lijm. Het gaf mij zoveel duidelijkheid dat ik dit inzicht graag met u wil delen. Ik heb hun toestemming daarvoor.

Als u weleens bij een ander hebt opgeruimd, zult u ontdekken dat dat veel gemakkelijker gaat dan bij uzelf. Zonder moeite kunt u dan selecteren wat er weg kan en wat waardevol is om te bewaren, terwijl dat bij uzelf niet lukt. Het verschil tussen deze ervaringen is de "emotionele lijm".

Spullen van een ander zijn gewoon spullen. Maar uw eigen spullen hebben een verhaal. Uw studieboeken herinneren u aan de tijd dat u nog jong was en de toekomst voor u open lag. De tekeningen en schriftjes van uw kinderen doen u denken aan hoe leuk ze waren toen ze klein waren. Die fonduepan herinnert u aan talloze familiedinertjes, ook al peinst u er nu niet meer over om te gaan fonduen. Dát is emotionele lijm. Het gevoel, de emotie, de herinnering die spullen bij u oproepen.

Omdat u dat gevoel, die emotie en die herinnering vast wilt houden, blijft u ook alle spullen bewaren waaraan deze emotionele lijm kleeft. De spullen zélf worden de herinnering en wanneer u ze zou weggooien, geeft u dat een bezwaard gevoel.

U raakt echter uit balans wanneer u alle spullen uit elke periode van uw leven vast wilt houden. Dan krijgt emotionele lijm de overhand en raakt uw huis overvol. Die emotionele lijm kan op twee manieren aan uw spullen plakken: er zit lijm aan het verleden én lijm aan uw gewenste toekomst.

Lijm uit het verleden gaat over wie u geweest bent: de dochter of zoon die u was, de ouder van jonge kinderen. Emotionele lijm hangt aan de vele kinderwerkjes die u bewaart en de kinderkleertjes die uw kinderen al lang niet meer passen.

Emotionele lijm die gericht is op de gewenste toekomst plakt aan spullen die staan voor wie u had willen zijn of misschien nog steeds wilt zijn. U wilt uzelf zien als een slank iemand met een goede conditie en u koopt een fitnessapparaat., maar het komt er niet van om erop te gaan trainen. Of u hebt een schuur vol schroefjes en elektrische boormachines omdat u denkt dat u ooit nog eens dat handige type wordt dat alle klusjes in huis zelf doet. Of boeken van een cursus die u nooit hebt gedaan. Kortom: alle spullen die bij activiteiten horen die u zou willen of zou moeten doen. U herkent ze aan de verzuchting die begint met: 'eigenlijk zou ik'.

Aan de slag

Neem eens iets in uw gedachten waarvan u het vermoeden hebt dat daar emotionele lijm aan kleeft en beantwoordt deze vragen:

1. Wanneer, op welke manier en met welke reden zijn deze spullen in uw huis gekomen?
2. Waarom kunt u deze spullen niet weggooien of weggeven?
3. Welke herinneringen, gevoelens of wensen komen door deze spullen naar boven? Wat betekent het voor u om deze spullen om u heen te hebben?

En dan komt nu vraag richting de oplossing:

4. Kunt u die betekenis los zien van de spullen? Kunt u die betekenis op een andere manier eren en in gedachten houden?

Mijn dochter gaat binnenkort naar de middelbare school en we zijn samen bezig om haar kamer op te ruimen, om plaats te maken voor alle nieuwe spullen in deze volgende fase in haar leven. Op haar kamer staan veel mooie knutsels die zij heeft gemaakt op de club, die ze afgelopen winter bezocht. Zelf wist ze precies welke nog moesten blijven staan en welke weg mochten. 's Avonds ging ik nog even voor het slapengaan naar haar toe en toen was zij geëmotioneerd. Ze vertelde dat het niet goed voelde dat er knutsels in de container zaten, maar vond het aan de andere kant zo vreemd dat ze er last van had. Het gaf een haar een raar gevoel wat ze niet kon plaatsen.

Toen ik opperde dat zij het dan waarschijnlijk héél erg fijn had gevonden op de club en het moeilijk vond dat ze er nooit meer heen zou gaan, omdat zij er te oud voor is, gaf dat voor haar ineens veel duidelijkheid. Hierdoor kon zij de spullen loskoppelen van de emotie en was het gemakkelijker te kiezen wat er met de knutsels moest gebeuren.

Het was geen verloochening meer van haar positieve gevoelens over de club om knutsels die zij daar had gemaakt weg te gooien. Wat we gedaan hebben, is een foto gemaakt van alle knutsels: een afbeelding van de fijne clubtijd in groep 8.

Het boek 'Opgeruimd leven' is de moeite waard om te lezen: ISBN 978905877869 7. Mocht u het niet meer te pakken krijgen, laat het mij weten, dan regel ik voor u een contact met de schrijvers, zij hebben nog een kleine voorraad.

Mocht het opruimen toch lastig blijven, om welke reden dan ook, dan kan ik u begeleiden. We gaan dan samen aan de slag en op zoek naar de emotionele lijm. En als u de slag te pakken hebt, kunt u altijd nog kiezen zelf verder te gaan, ik kan u het bekende zetje in de rug bieden. Op mijn website vindt u informatie over de mogelijkheden. Wanneer u een Persoonsgebonden Budget (PGB) met indicatie Begeleiding heeft, kunt u mij daaruit bekostigen.