

De kunst van het opruimen.

Jaren geleden viel mij al op hoe enorm groot de invloed van zaken als opruimen en schoonmaken is op onze geestesgesteldheid. Ons taalgebruik geeft dit op heel veel manieren weer.

Zaken opbergen is 'dingen een plek geven'. En dat is precies wat we ook met onze emoties moeten doen. Stel je voor: je hebt een grote kist waar je al maanden dingen, waarvan je niet weet waar je ze anders moet laten, ingooit. De kist raakt steeds voller, en u kijkt er met steeds meer tegenzin naar, bang voor het naderende moment waarop u de boel toch echt moet gaan uitzoeken, en anders een nieuwe kist ernaast moet zetten.

Als de doos overvol is en de boel er al overheen puilt, besluit u de zaak, op een moment waarop u zich extra stevig voelt, eindelijk eens aan te gaan pakken.

U begint wat onwillig, wilt er eigenlijk snel doorheen roetsjen, maar wordt toch gegrepen door de herinneringen die bepaalde dingen in die kist, bij u oproepen. Als u niet uitkijkt besteedt u de rest van de middag aan het mijmeren over en doorlezen van drie dingen uit die kist.

Dat mag u zichzelf best gunnen, mits het werkelijk is wat u wilt. Sommige dingen vragen nu eenmaal een wat langduriger verwerking dan andere.

En anders moet u doorgaan en heel kritisch kijken. Per ding beslissen: dit geef ik weg, dit gooi ik weg, dit berg ik op (weet u ook waar? Anders alsnog weggooien of weggeven.)

Bij velen van ons zit weggooien of weggeven niet in ons systeem. Sterker nog, de gedachte alleen al roept schuldgevoelens op. Toch is het een van de beste dingen die u kunt doen. Het is het equivalent van het loslaten van emoties, trauma's, gebeurtenissen. Het is zeggen: hier ben ik klaar mee, dit heb ik verwerkt.

Veel mensen durven niet weg te gooien. En als iets nog heel goed is, dan hoeft dat ook niet. Geef het weg, breng het naar het Leger des Heils of de kringloopwinkel. Laat een ander er nog plezier aan beleven. Maar blijf niet hangen aan iets waar u niets meer aan heeft. Laat het geen ruimte blijven innemen in uw leven. Alles waar je aan vasthoudt vreet energie, en neemt de plaats in van iets anders, dat veel meer bij past bij wie u nu bent.

Je kunt niet opruimen als je niets wilt wegdoen. Opruimen zonder dingen weg te geven of weg te gooien, is niet meer dan spullen verplaatsen van A naar B, of in kleine plekje verspreiden over het hele huis.

Hou alleen vast wat nog werkelijk van waarde is. En dan bedoel ik niet dat het nog geld waard is, maar dat u het ook nog echt zult gaan gebruiken, omdat u het nodig heeft. Anders: Weg d'rme.

Opruimen zelf is daarmee van bijna sacrale waarde. U bekijkt alles nog 1 keer goed (en elk object stelt eigenlijk een gebeurtenis voor) en neemt een beslissing over hoeveel plaats dit nog in uw leven mag innemen, hoeveel energie en ruimte u hier nog voor over heeft, en of het u nog vreugde kan schenken.

Wanneer we de spullen uit die kist ordenen, ordenen we ook ons leven een beetje. Wanneer we die

spullen uit de kist een plek geven, geven we ook de gebeurtenissen in ons leven een plaats. Opruimen is dus van grote waarde.

1 tip: Alles wat u al een jaar niet gemist heeft kan weg!

Joan de Windt