

DE MANIER OM ORDE EN RUST IN JE LEVEN TE BRENGEN

OPGERUIMD!

*Marie Kondo*

## **Over het boek**

Voor altijd een schoon en rommelvrij huis: ervaar hoe opruimen je leven voorgoed kan veranderen.

De Japanse Marie Kondo runt een gerenommeerd adviesbureau dat mensen leert hoe ze hun rommelige huizen kunnen transformeren in ruimtes vol rust en inspiratie. De sleutel tot succesvol opruimen is om alleen de zaken te bewaren waar je echt van houdt, en de rest weg te doen. Met een wachtlijst van drie maanden is haar KonMari-methode voor opruimen, keuzes maken en organiseren een internationaal fenomeen. Ze helpt je in *Opgeruimd!* op inspirerende wijze stap voor stap om je huis en je leven op orde te krijgen.

## **De pers over het boek**

'Japans opruimgoeroe bij uitstek, een strijdster in de oorlog tegen rommel.' – *The Times*

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

MARIE KONDO

# Opgeruimd!

*De manier om orde en rust  
in je leven aan te brengen*



*Oorspronkelijke titel*

Jinsei ga tokimeku katazuke no maho

© 2011 Marie Kondo

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc., Tokyo, Dutch/English translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Waterside Productions Inc., CA, USA.

*Vertaling van de Engelse editie*

The Life-Changing Magic of Tidying, Barbara Lampe

*Omslagontwerp*

Pinta Grafische Producties

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0562 9

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprerecht.nl](http://www.reprerecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

# Inhoud

Voorwoord	9
<b>1</b>	<b>Waarom kan ik mijn huis niet netjes houden?</b> 17
	Je kunt niet opruimen als je het nooit hebt geleerd 19
	In één keer goed opruimen 21
	Een klein beetje opruimen betekent een leven lang opruimen 24
	Ga voor perfectie 26
	Zodra je begint, reset je je leven 28
	Opbergexperts zijn hamsteraars 31
	Sorteer per categorie, niet per plek 32
	Pas de methode niet aan aan je persoonlijkheid 34
	Maak van opruimen een speciale gebeurtenis 37
<b>2</b>	<b>Eerst wegdoen</b> 41
	Eerst alles in één keer wegdoen 43
	Maak je een voorstelling van je einddoel voordat je begint 45
	Hoe te kiezen: word je er blij van? 48
	Eén categorie per keer 51
	Een goed begin... 53

Laat de familie niet meekijken	55
Als je boos bent op je familie, is je kamer misschien de oorzaak	58
Wat jij niet nodig hebt, heeft je familie ook niet nodig	62
Opruimen is een gesprek met jezelf	66
Wat te doen als je iets niet weg kunt gooien	68
<b>3 Hoe ruim je op per categorie?</b>	<b>71</b>
Opruimvolgorde – Volg de juiste volgorde van categorieën	73
Kleding – Leg elk kledingstuk dat je in huis hebt op de grond	75
Huiskleding – Kledingstukken degraderen tot huiskleding is taboe	78
Kleding opbergen – Goed opvouwen lost je opbergproblemen op	80
Hoe te vouwen – De beste vouwwijze voor een perfecte verschijning	83
Kleding rangschikken – Hoe je je garderobe nieuw leven inblaast	86
Sokken opbergen – Behandel je sokken en panty's met respect	88
Seizoenskleding – Je hoeft kleding voor een ander seizoen niet apart op te bergen	91
Boeken opbergen – Leg al je boeken op de grond	94
Ongelezen boeken – ‘Ooit’ betekent ‘nooit’	97
Boeken om te bewaren – De boeken die thuishoren in de eregalerij	100
Paperassen sorteren – Vuistregel: alles wegdoen	103

De hele papierwinkel – Hoe sorteer je lastige paperassen?	106
Komono (allerlei 1) – Bewaar dingen omdat je ervan houdt, niet ‘gewoon daarom’	112
Kleingeld – Maak je motto van ‘hup, in mijn portemonnee’	114
Komono (allerlei 2) – Wegwerpartikelen: dingen die je ‘gewoon daarom’ hebt bewaard	116
Spullen met emotionele waarde – Je ouderlijk huis is geen opslagplaats voor jouw souvenirs	122
Foto’s – Koester wie je nu bent	125
De schokkende voorraden die ik heb gezien	129
Verminder tot het klopt	132
Volg je intuïtie en alles komt goed	133
<b>4 Opbergen voor een stimulerend leven</b>	135
Geef alles een eigen plek	137
Eerst wegdoen, dan opbergen	140
Opbergen: ga voor de simpelste oplossingen	142
Maak niet her en der bergplaatsen	144
Vergeet de looproutes in huis en de gebruiksfrequentie	147
Maak nooit stapels: ‘staand’ is het toverwoord	151
Speciale opbergdozen zijn nergens voor nodig	153
De beste plek om tassen op te bergen is in een andere tas	157
Maak elke dag je handtas leeg	159
Spullen op de grond horen in de kast	161
Houd bad en aanrecht leeg	163
Versier je kast met je favoriete spulletjes	166
Nieuwe kleren: meteen uitpakken en ontlabelen	167



Onderschat nooit het ‘lawaaï’ van geschreven boodschappen	170
Waardeer je bezittingen	172
<b>5 De kunst van het opruimen verandert je leven</b>	
<b>drastisch</b>	177
Ruim je huis op en ontdek wat je het liefste doet	179
Het magische effect van opruimen verandert ons leven drastisch	182
Herwin vertrouwen in het leven door de kunst van het opruimen	184
Vastklampen aan het verleden of angst voor de toekomst	186
Leren dat je zonder kunt	190
Begroet jij je huis?	193
Je spullen willen je helpen	196
Je woonruimte heeft invloed op je lichaam	198
Opruimen brengt voorspoed	201
Hoe kom je erachter of iets je echt dierbaar is?	202
Je omringen met dingen waar je blij van wordt maakt gelukkig	205
Je echte leven begint nadat je je huis hebt opgeruimd	207
 Nawoord	 211
Register	213

## Voorwoord

Heb jij ooit als een gek zitten opruimen, om vervolgens tot de conclusie te komen dat je huis of werkruimte opnieuw een zootje is? Als dat zo is, sta me dan toe de sleutel tot succes met je te delen. In dit boek beschrijf ik hoe je je omgeving weer netjes kunt krijgen op een manier die je leven zal veranderen. Onmogelijk? Dat is een veelgehoorde reactie. En dat verbaast me niets, aangezien bijna iedereen dat ‘jojo-effect’ na het opruimen op z’n minst één keer, zo niet vaker, heeft ervaren.

De KonMari-methode is een simpele, slimme en effectieve manier om rommel voor altijd uit te bannen. Begin met wegdoen. Ga dan de ruimte reorganiseren, grondig, helemaal, in één keer. Als je deze strategie toepast, zul je nooit meer in de rommel zitten.

Hoewel deze benadering tegen allerlei volkswijsheden indruist, heeft iedereen die de KonMari-methode tot het einde toepast, zijn huis succesvol op orde gekregen, en met onverwachte resultaten. Een net huis heeft een positieve invloed op alle andere aspecten van het leven, inclusief werk en gezin. Zelf heb ik tachtig procent van mijn leven aan dit onderwerp besteed, dus ik wéét dat oprui-

men ook jouw leven kan veranderen.

Lijkt het nog steeds te mooi om waar te zijn? Ja, als je denkt dat opruimen hetzelfde is als elke dag een onnodig prul weggooien of je kamer stukje bij beetje uitmesten, dan heb je gelijk; dat zal weinig effect op je leven hebben. Maar als je je aanpak verandert, kan opruimen een onmeetbaar effect hebben. En dat is nou precies wat ze bedoelen met ‘schoon schip maken’.

Ik begon al vrouwenbladen te lezen toen ik vijf was, en dat bracht me ertoe om op mijn vijftiende een echte studie te maken van ordenen en opruimen. Dit leidde uiteindelijk tot de KonMari-methode (KonMari is mijn bijnaam, afgeleid van mijn voor- en achternaam). Nu ben ik consultant en besteed het grootste gedeelte van mijn tijd aan het bezoeken van huizen en kantoren. Ik geef praktische adviezen aan mensen die moeite hebben met opruimen, mensen die last hebben van het jojo-effect of mensen die willen opruimen maar niet weten waar ze moeten beginnen.

Het aantal spullen die mijn klanten hebben weggedaan, van kleding en ondergoed tot foto's, knipsels uit tijdschriften en make-upmonsters, overstijgt met gemak een miljoen. En dan overdrijf ik niet. Ik heb zelfs klanten geholpen om in één keer tweehonderd vuilniszakken weg te gooien.

Door mijn onderzoek naar de kunst van het opruimen en mijn ruime ervaring in het netjes maken van rommelige mensen, is er één ding dat ik met zekerheid kan zeggen: een drastische reorganisatie van je huis heeft een evenredig drastisch effect op je levensstijl en perspectief.

Het verandert je leven. Echt waar. Hier volgen een paar verklaringen waarvan ik er dagelijks een paar krijg toege-  
stuurd door voormalige klanten:

‘Na het volgen van je cursus heb ik mijn baan opge-  
zegd en ben ik voor mezelf begonnen in iets waar ik  
al van droomde toen ik nog klein was.’

‘Je cursus heeft me geleerd in te zien wat ik echt no-  
dig heb en wat niet. Dus ik ben gescheiden. Nu ben  
ik veel gelukkiger.’

‘Iemand die ik al een tijdlang wilde benaderen, nam  
laatst contact met me op.’

‘Met grote vreugde kan ik u meedelen dat mijn ver-  
koopcijfers aanzienlijk zijn gestegen sinds ik mijn  
appartement heb opgeruimd.’

‘Het gaat een stuk beter tussen mijn man en mij.’

‘Ik vind het verbazingwekkend, hoezeer ik ben veran-  
derd door gewoon wat spullen weg te gooien.’

‘Het is me eindelijk gelukt om drie kilo af te vallen.’

Mijn klanten klinken altijd erg blij en de resultaten tonen  
aan dat het opruimen hun manier van denken en hun kijk  
op het leven heeft veranderd. Eigenlijk heeft het hun toe-  
komst veranderd. Hoe dan? Die vraag wordt in de loop

van dit boek beantwoord, maar eigenlijk is het zo dat je met het op orde brengen van je huis ook je zaken en je verleden op orde brengt. Het resultaat is dat je veel duidelijker ziet wat je nodig hebt in het leven en wat niet, wat je wel en niet moet doen.

Momenteel bied ik cursussen aan voor mensen thuis en voor eigenaren van bedrijven op kantoor. Dit zijn privé-cursussen, dus een-op-een, en de aanmeldingen blijven binnenstromen. Op dit moment is er een wachttijd van drie maanden en ik ontvang dagelijks verzoeken om informatie van mensen die zijn getipt door voormalige klanten of van iemand anders over de cursus hebben gehoord. Ik reis van de ene kant van Japan naar de andere en soms naar het buitenland. De kaartjes voor een van mijn lezingen voor moeders en huisvrouwen waren binnen een dag uitverkocht. Er was een wachtlijst voor wanneer er iemand afzegde, maar ook een wachtlijst om op de wachtlijst te komen. En toch is er niemand die voor de tweede keer komt. Zakelijk gezien is dat misschien funest, maar denk je niet dat dat nu juist het succes van mijn methode aantoont?

Zoals ik in het begin al zei, zullen mensen die de Kon-Mari-methode gebruiken nooit meer in de rommel zitten. Omdat ze hun omgeving netjes kunnen houden, hoeven ze niet terug te komen voor nog meer lessen. Zo nu en dan ga ik eens kijken hoe het met de afgestudeerden van mijn cursus is. Bijna altijd is hun huis of kantoor nog steeds netjes en blijven ze hun omgeving verbeteren. Op de foto's die ze me toesturen is duidelijk te zien dat ze nog minder spullen hebben dan toen ze klaar waren met de

cursus en dat ze nieuwe meubels en gordijnen hebben. Ze omringen zich met spullen waar ze van houden.

Waarom veranderen de mensen door mijn cursus? Omdat mijn benadering niet alleen een techniek is. Het opruimen zelf is slechts een reeks simpele handelingen waarbij objecten van de ene plek naar de andere verplaatst worden. Het gaat erom dat je de dingen terugzet waar ze thuishoren. Dit lijkt zo eenvoudig dat zelfs een zesjarige het zou moeten kunnen, maar toch zijn de meeste mensen er niet toe in staat. Vlak na het opruimen is het vaak alweer een troep. Dat komt niet door een gebrek aan vaardigheden, maar eerder door een gebrek aan bewustzijn en de onkunde om effectief op te ruimen. Met andere woorden: het probleem zit tussen de oren. Met uitzondering van een paar geluksvogels bij wie het organisatietalent is aangeboren, is het slagen van de methode voor negentig procent afhankelijk van onze instelling. En als we daar niet aan werken, is een terugval onvermijdelijk, ongeacht hoeveel je hebt weggegooid of hoe slim je hebt opgeborgen.

Hoe bereiken we dan die juiste instelling? Er is maar één manier en tegenstrijdig genoeg houdt die in dat je de juiste techniek moet aanleren. Dus onthoud: de KonMari-methode die ik in dit boek beschrijf, is niet alleen maar een verzameling regeltjes over hoe je moet sorteren, organiseren en opbergen. Nee, het is een gids die je leidt naar de juiste instelling om een geordend en net mens te worden.

Ik kan natuurlijk niet beweren dat al mijn leerlingen de kunst van het opruimen onder de knie hebben gekregen. Helaas moesten sommigen om wat voor reden dan ook

vroegtijdig stoppen met de cursus. En sommigen stopten omdat ze hadden verwacht dat ik het werk voor ze zou doen. Als opruimfreak en professional kan ik je vertellen dat ik nooit het huis van een ander écht zou kunnen opruimen, hoe hard ik het ook zou proberen of hoe perfect het bedachte opbergsysteem ook zou zijn. Waarom? Omdat het bewustzijn van een persoon en de individuele kijk op zijn of haar levensstijl veel belangrijker zijn dan welke sorteer- of opbergvaardigheid dan ook. Netheid is namelijk extreem persoonlijk en afhankelijk van hoe iemand wil leven.

De meeste mensen geven er de voorkeur aan te leven in een schone en nette omgeving. Iedereen die weleens heeft opgeruimd, zou wensen dat ze het zo zouden kunnen houden. Maar veel mensen geloven niet dat het mogelijk is. Ze proberen verschillende manieren van opruimen uit, om vervolgens te zien dat de boel al gauw weer terugkeert naar zijn 'gewone' staat. Toch ben ik er absoluut van overtuigd dat iedereen in staat is zijn of haar omgeving netjes te houden.

Om dat voor elkaar te krijgen is het essentieel dat je je gewoonten en aannamen ten opzichte van opruimen herwaardeert. Dat klinkt misschien als een hoop werk, maar maak je geen zorgen. Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, doe je dat maar al te graag. Mensen vertellen me vaak 'Ik ben slordig van nature, ik kan het niet' of 'Ik heb er geen tijd voor', maar slordigheid is niet erfelijk en heeft ook niets met tijdgebrek te maken. Het heeft vooral te maken met een hoop verkeerde aannamen over opruimen, zoals 'je kunt het beste één kamer per keer doen' of

‘je kunt beter elke dag een klein beetje doen’ of ‘bij opruimen moet je rekening houden met de looproutes in huis’.

In Japan geloven de mensen dat dingen zoals je kamer opruimen en je wc spic en span houden geluk brengen. Maar als het in huis een rotzooi is, zal het effect van een blinkende wc-pot minimaal zijn. Hetzelfde geldt voor het beoefenen van feng shui; pas als je huis op orde is, komen je meubels en decoraties tot leven.

Als je klaar bent met het opruimen van je huis, zal je leven drastisch veranderen. Als je eenmaal hebt ervaren hoe het is om een echt opgeruimd huis te hebben, zul je het gevoel hebben dat de hele wereld lichter wordt. Je zult nooit meer in de rommel zitten. Dat noem ik nou het wonder van opruimen; het effect is overdonderend. Je zult niet alleen nooit meer troep maken, maar je leven krijgt ook een nieuwe start, en dat is het wonder dat ik met zo veel mogelijk mensen wil delen.



# 1

WAAROM KAN IK MIJN HUIS  
NIET NETJES HOUDEN?

## Je kunt niet opruimen als je het nooit hebt geleerd

Als ik vertel dat het mijn werk is om mensen te leren hoe ze moeten opruimen, krijg ik meestal verbaasde blikken. ‘Kun je daar echt geld mee verdienen?’ is de eerste vraag, meestal gevolgd door: ‘Hebben mensen daar lessen voor nodig?’

Hoewel scholen en instructeurs cursussen aanbieden in van alles – van koken en tuinieren tot yoga en meditatie – is het toch zo dat je een ‘cursus opruimen’ moeilijk zult kunnen vinden. Over het algemeen wordt aangenomen dat opruimen niet aangeleerd hoeft te worden, maar eerder ongemerkt wordt opgepikt. Kookkunst en recepten worden van grootmoeder op moeder op dochter doorgegeven als familietradities, maar je hoort nooit dat iemand het familiegeheim voor opruimen doorgeeft, zelfs niet binnen een gezin.

Denk eens terug aan je eigen jeugd. Ik weet zeker dat de meesten van ons weleens een standje hebben gekregen omdat we onze kamer niet hadden opgeruimd, maar hoeveel ouders hebben nou als onderdeel van de opvoeding hun kinderen aangeleerd hoe ze moeten opruimen? Tijdens een onderzoek naar dit onderwerp antwoordde minder dan 0,5 procent bevestigend op de vraag: ‘Heb je ooit officieel leren opruimen?’ Onze ouders eisten dat we onze kamer opruimden, maar ook zichzelf hadden het

nooit geleerd. Als het om opruimen gaat, zijn we allemaal autodidact.

Instructies krijgen bij het opruimen is niet alleen thuis het ondergeschoven kind, maar ook op school. In Japan en op andere plekken in de wereld leren kinderen tijdens het vak huishoudkunde hoe ze een hamburger moeten bakken of hoe ze een naaimachine moeten gebruiken om een schort te naaien, maar voor het onderwerp ‘opruimen’ wordt geen tijd ingedeeld.

Eten, kleding en onderdak behoren tot de eerste levensbehoeften, dus je zou denken dat de plek waar we wonen net zo belangrijk is als het eten dat we eten en de kleding die we dragen. Toch wordt opruimen, het werk waardoor een huis leefbaar blijft, in de meeste samenlevingen volkomen genegeerd vanwege de misvatting dat opruimen iets is wat je door ervaring leert en wat dus geen training behoeft. Doen mensen die al langer opruimen dan anderen het dan ook beter? Het antwoord is nee. Vijfentwintig procent van mijn leerlingen is vrouw en de meesten zijn al bijna dertig jaar huisvrouw. Het zijn dus veteranen op dit vlak. Maar maken zij beter schoon dan vrouwen van in de twintig? Het tegendeel is waar. De meesten van hen passen al jarenlang de geijkte methoden toe die niet werken, zodat hun huizen tjokvol staan met onnodige spullen en ze hun uiterste best moeten doen om de troep onder controle te houden met inefficiënte opbergmethoden. Maar hoe kun je nu van hen verwachten dat ze weten hoe ze moeten opruimen als ze het nooit goed hebben geleerd?

Als jij ook niet weet hoe je effectief moet opruimen, wan-

hoop dan niet. Je kunt het nu leren. Door de KonMari-methode aan te leren en toe te passen die in dit boek wordt uitgelegd, kun je ontsnappen aan de vicieuze cirkel van troep.

## In één keer goed opruimen

‘Ik ruim op zodra ik doorheb hoe rommelig het thuis is, maar als ik klaar ben duurt het niet lang voordat het weer een troep is.’

Dit is een standaardklacht en het standaardantwoord dat door adviesrubrieken in tijdschriften wordt gegeven is: ‘Probeer niet je hele huis in één keer op te ruimen. Dan kun je zo weer van voren af aan beginnen. Maak er een gewoonte van om een klein beetje per keer te doen.’ De eerste keer dat ik dit riedeltje tegenkwam, was ik vijf jaar. Ik werd met veel vrijheid opgevoed als de middelste van drie kinderen. Mijn moeder had het druk met mijn pasgeboren jongere zusje en mijn broer, die twee jaar ouder was dan ik, zat constant voor de buis videospelletjes te doen. Daardoor bracht ik het grootste deel van de tijd thuis in mijn eentje door.

Het lezen van bladen voor huisvrouwen was toen mijn favoriete bezigheid. Mijn moeder had een abonnement op *ESSE*, een lifestyleblad vol artikelen over interieurs, hoe je huishoudelijk werk gemakkelijker kunt maken en recensies van producten. Zodra het door de bus viel, griste ik het blad mee – nog voordat mijn moeder doorhad dat het er al was – scheurde de envelop open en dompelde

mezelf onder in de inhoud. Op weg naar school maakte ik graag een tussenstop bij de boekhandel om door *Orange Page* te bladeren, een populair Japans kookblad. Ik kon nog niet alle woorden lezen, maar zo'n blad vol met foto's van heerlijk eten, geweldige tips voor het verwijderen van vlekken en vet en ideetjes om te bezuinigen was voor mij net zo fascinerend als de gidsen met videospelletjes voor mijn broer. Als ik iets interessants vond, vouwde ik het hoekje van de pagina om en droomde ervan om het geadviseerde uit te proberen.

Daarnaast verzon ik een aantal 'spelletjes' die ik in mijn eentje speelde. Na het lezen van een artikel over geld besparen ging ik bijvoorbeeld onmiddellijk aan de slag met mijn 'energiebesparingspel'. Hierbij zwierf ik door het huis en trok de stekkers van alle apparaten die niet gebruikt werden eruit, ook al wist ik niks van elektriciteit. Na het lezen van weer een ander artikel vulde ik plastic flessen met water en zette ze in de stortbak van de wc, bij wijze van soloactie om water te besparen. Artikelen over opbergen zetten me ertoe aan om afgeknipte melkpakken te gebruiken als vakjes in mijn laden en om postvakjes te bouwen door lege videohoezen tussen twee meubelstukken te klemmen. Op school glipte ik ertussenuit om de boekenplanken in het lokaal te herschikken of om al mopperend over de slechte opbergmethoden de inhoud van de bezemkast te controleren, terwijl andere kinderen tikkertje speelden of touwtje sprongen.

Maar er was één probleem dat onoplosbaar leek: hoe vaak ik ook opruimde, het duurde niet lang of het was weer een troep. De melkpakvakjes stroomden al gauw

over met pennen. Het postvak van videohoezen zat al gauw zo vol met brieven dat ze op de grond vielen. Oefening baart kunst bij koken en naaien, maar bij het opruimen leek er geen verbetering in te zitten; hoe vaak ik het ook deed, niets bleef lang netjes.

Er is niets aan te doen, troostte ik mezelf. Dat jojo-effect hoort er gewoon bij. Als ik alles in één keer aanpak, word ik alleen maar ontmoedigd. Dit had ik in allerlei artikelen over opruimen gelezen en ik nam aan dat het waar was. Als ik nu een teletijdmachine zou hebben, zou ik teruggaan en tegen mezelf zeggen: dat klopt niet; als je het goed aanpakt, is er geen jojo-effect.

De meeste mensen associëren het woord 'jojo-effect' met afvallen, maar als ze horen hoe ik het gebruik met betrekking tot opruimen, snappen ze het meteen. Het lijkt logisch dat een plotselinge, drastische vermindering van troep hetzelfde effect heeft als een drastische vermindering van calorie-inname; het kan leiden tot een kortstondige verbetering, maar het effect houdt niet aan. Maar niets is minder waar. Zodra je met meubels begint te schuiven en spullen weggooit, verandert je kamer. Zo simpel is het. Als je tijdens één reuzenklus je hele huis opruimt, heb je alles aan kant. Het jojo-effect krijgt alleen maar een kans doordat mensen denken dat ze goed hebben opgeruimd, terwijl ze alleen gedeeltelijk wat hebben gesorteerd en opgeborgen. Als je het écht grondig doet, zul je je kamer voor altijd netjes kunnen houden, ook al ben je van nature een luie sloddervos.

## Een klein beetje opruimen betekent een leven lang opruimen

En hoe zit het met het advies om een klein beetje per dag te doen? Hoe overtuigend het ook klinkt, laat je niet in de luren leggen. Dat je het nooit af lijkt te krijgen, komt juist doordat je een klein beetje per keer opruimt.

Het is ontzettend moeilijk om gewoonten af te leren die gedurende jaren zijn ingesleten. Als het je tot nu toe nooit is gelukt om de boel netjes te houden, dan is het bijna een onmogelijke opgave om jezelf aan te leren steeds een beetje op te ruimen. Een mens kan zijn gewoonten niet veranderen als hij niet eerst zijn manier van denken verandert. En dat is niet makkelijk! Het is immers behoorlijk moeilijk om je gedachten te beheersen. Toch is er een manier waarop je je gedachten over opruimen drastisch kunt veranderen.

Toen ik op de middelbare school zat, kwam ik voor het eerst een boek over opruimen tegen. In *Suteru Gijutsu (De kunst van het weggooien)* van Nagisa Tatsumi wordt uitgelegd waarom het van belang is om dingen weg te gooien. Op weg van school naar huis kocht ik een exemplaar, omdat een boek met een dergelijk onderwerp me intrigeerde, en ik kan me de opwindning nog herinneren die ik voelde toen ik het in de trein begon te lezen. Ik ging er zo in op dat ik bijna mijn station voorbijreed! Eenmaal thuis ging ik rechtstreeks naar mijn kamer met een handvol vuilniszakken en sloot mezelf daar een paar uur op. Hoewel ik een kleine kamer had, had ik tegen de tijd dat ik klaar was acht zakken gevuld. Kleren die ik nooit meer

droeg, leerboeken van de lagere school, speelgoed waar ik al jaren niet meer mee speelde, mijn gumverzameling en mijn zehondenverzameling. Van de meeste dingen wist ik niet eens meer dat ze bestonden. Bewegingloos zat ik een uur later nog op de grond naar de stapel zakken te staren. Waarom heb ik in godsnaam al die troep bewaard, vroeg ik me af.

Waar ik nog het meest van schrok, was hoe anders mijn kamer eruitzag. Na nog een paar uur kon ik delen van de vloer zien die nog nooit leeg waren geweest. Mijn kamer had een ware metamorfose doorgemaakt en de lucht leek zoveel frisser en lichter dat het in mijn hoofd zelfs helderder werd.

Opruimen, merkte ik, kon nog veel meer impact hebben dan ik me ooit had voorgesteld. Ik was zo verbaasd over de omvang van de verandering dat ik vanaf die dag mijn aandacht verlegde van koken en naaien – waarvan ik dacht dat het onontbeerlijke vaardigheden waren om een goed thuis te creëren – naar de kunst van het opruimen.

Opruimen geeft zichtbaar resultaat. Opruimen liegt nooit. De ultieme sleutel tot succes is: als je in één keer goed opruimt, in plaats van stukje bij beetje, kun je je manier van denken drastisch veranderen. Dit brengt zo'n grote verandering teweeg dat het effect heeft op je emoties en ook onweerlegbaar invloed zal hebben op je manier van denken en je leefgewoonten. Mijn klanten leren het opruimen niet geleidelijk aan en ze zijn stuk voor stuk troepvrij gebleven sinds hun opruimmarathon. Deze aanpak is dé manier om het jojo-effect te voorkomen.



Als mensen, hoe vaak ze ook opruimen, steeds opnieuw in de rommel zitten, ligt dat niet aan hun kamer of aan hun spullen, maar aan hun manier van denken. Ze zullen er moeite mee hebben om gemotiveerd te blijven en hun pogingen om op te ruimen zullen uiteindelijk afnemen, ook al waren ze in eerste instantie nog zo fanatiek. De oorzaak ligt in het feit dat ze geen resultaat zien en het effect ervan niet voelen. Daarom is het slagen afhankelijk van het ervaren van een onmiddellijk en tastbaar resultaat. Als je de juiste methode toepast en je concentreert op het grondig en definitief verwijderen van troep, zul je meteen een resultaat zien dat je de moed geeft om de boel voor altijd netjes te houden. Iedereen die dit proces ervaart, zal zweren dat hij nooit meer in de troep zal zitten.

## Ga voor perfectie

‘Ga niet voor perfectie. Begin rustig aan en gooi elke dag iets weg.’ Wat een mooie woorden om diegenen gerust te stellen die er geen vertrouwen in hebben dat ze kunnen opruimen of die geloven dat ze geen tijd hebben om het helemaal af te maken. Ik las dit advies in een periode waarin ik elk boek over opruimen verslond dat ooit in Japan was verschenen. En ik slikte het voor zoete koek. De impuls die ik had gekregen bij mijn plotselinge openbaring over de kracht van het opruimen, begon wat af te zwakken en ik voelde me uitgeblust door het gebrek aan tastbaar resultaat. Dus ik vond het wel een aannemelijke stelling. Het was intimiderend om vanaf het begin voor

perfectie te gaan, bovendien had ik weleens gehoord dat perfectie onbereikbaar was. Als ik elke dag één ding weggooid, zou ik na een jaar toch mooi 365 dingen hebben weggedaan.

Ervan overtuigd dat ik een heel praktische methode had ontdekt, begon ik met het opvolgen van de instructies uit het boek. 's Ochtends deed ik mijn kast open en vroeg me af wat ik vandaag eens weg zou gooien. Ik zag een T-shirt dat ik nooit meer droeg en deed het in een vuilniszak. Toen ik de volgende avond naar bed ging, deed ik de la van mijn bureau open en zag een blocnote die ik nogal kinderachtig vond. Ik deed hem in de zak. In dezelfde la zag ik een schrijfblok liggen en ik dacht: hé, dat heb ik niet meer nodig. Maar toen ik het wilde pakken om weg te gooien bedacht ik me iets anders: dat kan ik bewaren om morgen weg te gooien. Dus wachtte ik tot de volgende dag met het weggooien van het schrijfblok. De dag erna vergat ik helemaal om iets weg te gooien, dus twee dagen later gooide ik twee dingen tegelijk weg...

Als ik heel eerlijk ben, heb ik het nog geen twee weken volgehouden. Ik ben niet het type dat maar blijft aanmodderen, stapje voor stapje. Voor mensen zoals ik, die hun huiswerk maken op de laatste dag voor de inleverdatum, werkt deze methode dus niet. En trouwens, elke dag iets weggooien woog niet op tegen het feit dat ik al winkelend vaak meerdere dingen tegelijk kocht. Dus uiteindelijk kwam er meer binnen dan eruit ging en moest ik de ontmoedigende feiten onder ogen zien: het bleef een troep. Niet lang hierna vergat ik zelfs helemaal om elke dag iets weg te gooien.

Ik spreek dus uit ervaring als ik zeg dat je je huis nooit netjes zult krijgen als je halfslachtig opruimt. Als je, zoals ik, niet het gedisciplineerde en doorzettende type bent, kan ik je aanbevelen om slechts één keer voor perfectie te gaan. Sommigen zullen bezwaar maken als ik het woord ‘perfectie’ gebruik, omdat ze vinden dat dat een onbereikbaar doel is. Maar maak je geen zorgen. Opruimen is gewoon een lichamelijke handeling en het werk kan grofweg in tweeën gedeeld worden: beslissen of je iets wel of niet weggooit en beslissen waar je iets opbergt. Als je die twee dingen kunt, dan kun je daadwerkelijk perfectie bereiken. Het enige wat jij hoeft te doen is elk voorwerp bekijken, stuk voor stuk, en beslissen of je het houdt en waar je het opbergt. Dat is alles. Het is helemaal niet moeilijk om in één keer alles perfect op te ruimen. Sterker nog, iedereen kan het. En als je het jojo-effect wilt vermijden, is dit de enige manier.

### Zodra je begint, reset je je leven

Heb je ooit meegemaakt dat het je niet lukte om de avond voor een examen te studeren en dat je in plaats daarvan als een gek ging opruimen? Ik wel. Bij mij kwam het zelfs regelmatig voor. Dan pakte ik de stapels flyers op mijn bureau en gooide ze in de prullenmand en vervolgens kon ik niet meer stoppen en pakte ik de leerboeken en papieren van de vloer op en begon mijn boekenkast opnieuw in te richten. Daarna deed ik de lade van mijn bureau open en begon mijn pennen en potloden te sorte-

ren. Voor ik het wist was het halfdrie 's nachts en werd ik overmand door slaap. Om vijf uur 's ochtends schrok ik weer wakker en pas dan opende ik volledig in paniek mijn leerboek en ging aan de studie.

Ik dacht dat deze dwang om voor een examen op te gaan ruimen een typisch trekje van mij was, maar nu ik zoveel anderen heb ontmoet die hetzelfde doen, weet ik dat het een veelvoorkomend fenomeen is. Onder druk gaan veel mensen opruimen, zoals bijvoorbeeld voor een examen. Maar deze dwang komt niet opzetten wanneer ze hun kamer juist willen opruimen. Het gebeurt alleen wanneer ze 'iets anders' moeten regelen. Het brein zit je eigenlijk te pushen om aan de studie te gaan, maar als het de rommelige werkplek ziet, verspringt de aandacht naar 'ik moet mijn kamer opruimen'. Het feit dat de poetsdwang zelden standhoudt wanneer de crisis voorbij is, bewijst deze theorie. Zodra het examen voorbij is, verdwijnt de passie waarmee je ging opruimen als sneeuw voor de zon en is alles weer normaal. Er wordt geen moment meer aan opruimen gedacht. Waarom? Omdat het probleem, in dit geval de noodzaak om te studeren voor een examen, óók is 'opgeruimd'.

Dit betekent niet dat je van het opruimen van je kamer ook echt rustig wordt. Hoewel het je tijdelijk een opgewekt gevoel kan geven, houdt deze opluchting niet aan, omdat je de eigenlijke oorzaak van je onrust niet hebt aangepakt. Als je je voor de gek laat houden door die tijdelijke opluchting na het opruimen van de fysieke ruimte, zul je nooit onder ogen zien dat je eigenlijk je psychische ruimte moet opruimen. Dit gold ook voor mij.

Doordat ik werd afgeleid door de ‘noodzaak’ om mijn kamer op te ruimen, duurde het zo lang voordat ik aan de studie ging dat ik altijd slechte cijfers haalde.

Stel je eens een rommelige kamer voor. Die wordt heus niet uit zichzelf rommelig. Jij, de persoon die erin woont, maakt die rommel. Er is een gezegde dat luidt: ‘Een rommelige kamer duidt op een rommelige geest.’ Ik zie het zo: als een kamer rommelig wordt is de oorzaak niet alleen iets tastbaars. Zichtbare troep leidt ons af van de werkelijke oorzaak. Rommel maken is dus eigenlijk een instinctieve reflex die onze aandacht afleidt van de kern van de zaak. Dus als je je niet kunt ontspannen in een schone, nette kamer, probeer dan eens na te gaan waar die onrust vandaan komt. Misschien kan het nieuw licht werpen op wat je nu echt dwarszit. Als je kamer schoon en netjes is, kun je niet anders dan naar binnen kijken. Wellicht zie je dan kwesties die je uit de weg bent gegaan en waar je nu mee aan de slag moet. Vanaf het moment dat je begint met opruimen, word je gedwongen je leven te resetten. Als gevolg hiervan zal je leven beginnen te veranderen. Daarom kun je het best zo snel mogelijk beginnen met het opruimen van je huis, want daarna heb je pas de ruimte om de zaken die er werkelijk toe doen onder ogen te zien. Het opruimen is slechts een middel, het is niet het uiteindelijke doel. Het ware doel zou moeten zijn dat je je leven kunt inrichten zoals je altijd al wilde.