

Leven in orde

Voor organisatiedeskundige Inge van der Ploeg betekent opruimen het balanceren tussen vol en leeg. Vanuit die visie schreef zij *Houden van je spullen. De kunst van het opruimen*. Hierin geeft zij praktische tips die haar stelling onderstrepen: opruimen is een ordeningsinstrument voor het leven. En niet andersom.

Gina van den Berg

Student cultuureducatie en medewerker thuiszorg

Zeven jaar geleden richtte Inge van der Ploeg het *Efficiency Bureau* en het *Buro van het Huis Houden* op, nadat ze als hoofd huishouding in de drugshulpverlening had gewerkt. 'De meeste jonge mannen en vrouwen die bij therapeutisch centrum Arta opgevangen werden, hadden de verzorgende taken niet van huis uit meegekregen. Als je met twintig mensen in een ruimte woont, is orde noodzakelijk voor de leefbaarheid. Ik ontwikkelde methoden om mensen het opruimen te leren.' Maar mensen die het nut van het opruimen niet inzien, zijn moeilijk te motiveren. en Inge besloot zich na haar vertrek bij Arta te richten op mensen die graag willen opruimen. Bedrijven die hun kantoorwerk en takenpakket op orde willen houden, kunnen terecht bij het Efficiency Bureau. Voor particulieren is er het Buro van het Huishouden. 'De mensen die nu bij mij aankloppen, hebben er last van dat ze altijd alles kwijt zijn, tijd verdoen met het zoeken en geen helder zicht hebben op hun leven. Ze zijn bereid hulp in te schakelen en daar geld voor te betalen. Dat betekent dat ze er echt voor gekozen hebben iets aan hun probleem te doen en dus gemotiveerd zijn de dingen te 'reshuffelen'. Maar niet iedere cliënt heeft problemen hoor, mensen die in een overgang van de ene levensfase naar de andere verkeren, schakelen mijn hulp ook vaak in. Zonder andermans wil bestaat mijn werk niet.'

Vrijheid

Inge organiseert cursussen door het hele land en geeft ook workshops aan huis. Hoewel het huishouden haars inziens meer behelst dan alleen het ordenen van de spullen, bleek het opruimen voor veel mensen dermate een issue dat zij er een boekje aan wijdde: *Houden van je spullen. De kunst van het opruimen*.

'Het belangrijkste motief om dit boekje te schrijven, was het idee dat mensen zich vrij moeten voelen ten opzichte van hun spullen. Spullen zijn nuttig zolang ze de mens dienen, en een mens heeft het recht zijn spullen die plek te geven waar ze thuishoren. Opruimen is een instrument dat bijdraagt tot een goede, gezonde levensloop die niet belemmerd wordt door spullen.' Volgens Inge is het ordeningsprincipe dan ook in ieder gezond mens aanwezig. 'In de menselijke constitutie zitten ook bepaalde ordeningen. Waar lichaamscellen uit hun gezonde orde vallen is er sprake van ziekte. En daarom denk ik wel dat er voor de gezondheid, de vitaliteit van het leven een basisordening in de spullen nodig is.'

Uit de coulissen

Inge handelt vanuit een antroposofische visie op het huishouden. 'Ik heb heel veel aan Steiners voorstelling van de zeven levensprocessen.' Ze gebruikt ze in *Houden van je spullen. De kunst van het opruimen* om te illustreren hoe spullen de huishouding voeden en zich er doorheen bewegen. En past ze zijn visie op de ontwikkeling van de mens toe op het huishouden, toch aarzelt ze om uitleg te geven aan deze 'vierledigheid van het huishouden'. 'Op schrift worden dingen vaak statisch; ongenueanceerde, gesimplificeerde uitlatingen en dode rijtjes.' Terwijl een huishouden zich in Inges optiek het beste laat

vergelijken met een levend organisme. Het heeft een huid als grens; het huis, en is onder te verdelen in vier vlakken: het fysiek-materiële vlak, de spullen; het etherisch lichaam, de levensprocessen en -ritmes; het astraal lichaam, de gezinscultuur; en de ik-organisatie, de persoonlijke keuzes waarmee je je huishouden sturing geeft. 'Deze vier vlakken, die ik theoretisch binnen dat organisme kan onderscheiden, komen volledig tegemoet aan de praktische vragen die mensen me stellen. Ik krijg vragen over het opruimen van spullen, het stoffelijke. Er zijn ook mensen die willen weten hoe ze de tijd zo kunnen indelen, dat ze hun zaken soepel kunnen laten verlopen. Vragen op het vlak van de gezinscultuur raken aan het vlak van het astrale lichaam. Hoe geef je invulling aan belangrijke gebeurtenissen in een jaar of in iemands leven? Hoe kun je een lege plek wat voller maken?'

Daarnaast is het huis bijhouden ook keuzes maken. 'Door te beslissen wat en hoe je opruimt, je tijd indeelt, en de wellevendheid in je huis vergroot, geef je sturing aan je leven. Dat heeft met die wil en dat ik te maken waar Steiner het over heeft.' De antroposofie is de bagage, het instrumentarium, dat Inge van der Ploeg hanteert om de mechanismen van het huishouden voor zichzelf helder in kaart te brengen. 'Maar ik heb het in mijn boekje niet over 'wilstypen' en 'denktypen'. Het moet ook leesbaar blijven voor mensen die niet bekend zijn met de antroposofie. Ik praat er ook zelden over: de antroposofische doctrines zijn mijn eigen coulissen.'

De mens als ordenaar

'In tegenstelling tot mijn collega's die zich richten op de spullen, op het fysiek-materiële vlak, begin ik bij een cliënt niet meteen met het opruimen. Ik beschouw het ik in de mens als de ordenaar. Dus wanneer ik met mensen opruim, dan spreek ik die ik-instantie in de mens aan. Ik vraag: 'Wat wil je hiermee? Zullen we het weg doen? Zullen we het bewaren?' Al die kleine besluitjes worden genomen door de persoon zelf, die stuurt zijn leven, geeft er richting aan en wil een bepaalde ordening aanbrengen om de zaken goed te laten lopen. Hoewel mensen vaak niet precies beseffen hoe het mechanisme werkt, merken ze meestal wel ze dat door het opruimen vaak weer lucht in hun leven brengen.' 'Mijn criteria voor wat rommel is en wat opgeruimd, doen niet ter zake. De wil van de cliënt is leidend voor wat ik doe, ik ruim niets op zonder samenspraak met de cliënt. Ik kwam eens bij een muziekdocente die haar lesruimte van onder tot boven volgestouwd had met defecte orgels, computers, pianoboeken en slaapkamermeubilair. Ik vroeg haar vrij nonchalant: 'Wat wil je opgeruimd hebben?' Ze antwoordde dat ze de bladmuziek opgeborgen wilde hebben. Dat besloeg een hoge kast en een laag dressoir. Dus we zijn aan de slag gegaan. We hebben eerst een opruimplan gemaakt waarin we uiteenzetten volgens welk classificatiepatroon ze haar muziek wilde systematiseren. En toen hebben we de kasten eerst helemaal leeggemaakt, dan komt er zicht, om ze daarna volgens plan weer in te ruimen. Ze was dik en dik tevreden met het resultaat. Later schreef ze nog eens een briefje hoe geweldig haar leerlingen het vonden dat ze alles in een keer kon vinden. Dus dat verbeterde haar lessen enorm. Van de rest in die ruimte had ze geen last.'

Verkleving

'Ik luister goed naar mijn cliënten, niet alleen als het gaat om antwoorden op mijn praktische vragen; bij het leeghalen van een oude kast komen vaak ook de verhalen los. Daaruit kan ik afleiden welke gevoeligheden er aan spullen kleven. Op die manier kan ik me oriënteren op de aard van de verhouding die iemand heeft met een ding.' Inge beschrijft twee extremen in de verhouding die een mens kan hebben met zijn spullen: verkleving en onverschilligheid. 'Je kunt in verschillende gradaties verkleefd zijn aan je spullen, dat betekent dat je je eigenlijk minder waard voelt zonder al die dingen. Dat ze zo in je zitten, dat je er een belangrijk deel van je zelfgevoel aan ontleent. Ik vroeg eens aan iemand: 'Waarom heb je toch al die boeken?' Mijn cliënte vertelde mij dat die voor haar studie van vroeger waren. Ik was verbaasd: 'Gebruik je die dan allemaal nog?' Dat bleek niet het geval. Ze wilde ze per se in de kamer want dan had ze het gevoel dat ze ooit nog

iets gestudeerd had, en dat anderen zouden concluderen: o, dit is een gestudeerde vrouw. Ik ben natuurlijk geen psychotherapeut. Ik benader de mens vanaf de buitenkant en beschouw hun verhalen als het cement voor mijn opruimwerkzaamheden, niet als de stenen. Ik probeer dingen waar mogelijk in het bewustzijn te krijgen, op tafel te leggen. Dat kan soms erg confronterend zijn. Zo was ik eens bij een vrouw die zeventien te kleine zomerjurkjes in de kast had. Ik keek haar aan en zei: 'Ik denk dat hier een illusie in de kast hangt.' Wat iemand daar vervolgens mee doet, is niet mijn taak. Ik kan niet beslissen in welke fase zijn of haar ontwikkeling is en waar die had moeten zijn.'

Opruimen is niet mijn leven

'De maatstaf om iets te bewaren vind ik: dient dat ding jouw leven? Dat kan in praktisch opzicht zijn, maar ook in emotioneel of nostalgisch opzicht. Een mens heeft vele vlakken in zich en spullen kunnen verschillende vlakken dienen. Er zijn mensen die daarin te ver gaan. Tegen de vrouw die haar truien op kleur wilde leggen, zei ik: 'Die tijd kun je ook aan je gezin besteden.'

Opruimen kan besef van je bezigheden in het leven, verdieping brengen. Opruimen motiveert je om uit te vinden wat je wilt in het leven, beslissingen te nemen, maar opruimen blijft altijd een middel. Het kan nooit een doel zijn. Zelfs bij mij niet: opruimen is een doel in mijn beroep, niet in mijn leven.'

Inge van der Ploeg: *Houden van je spullen. De kunst van het opruimen.*

Indigo/Christofoor; € 16,00.

Zie ook: <http://topcure.nl/opruimen.htm>

Artikel uit: **Motief, maandblad voor antroposofie** - nr. 65, Juli/augustus 2003

© Antroposofische Vereniging in Nederland

www.antroposofie.nl