

PSYCHOLOGIE

Ingrid Bakker (55)
'Achter alles wat ik koop, zit een klein verhaaltje. Ik kan dus moeilijk dingen wegdoen'

SORRY, HET IS
HIER EEN
BEETJE EEN
ROMMELTJE...

Sabine Arentz (33)
'Een strijkplank bijvoorbeeld vind ik niet mooi. Dus dat soort spullen verstop ik in een kast'

Eva Segaar
Foto's Jacqueline de Haas

Waarom is de ene persoon netter dan de andere? En waarom is de norm dat een net huishouden beter is dan een rommelig huis?

Interieurmagazines geven steevast inkijkjes in hippe huizen van dito gezinnen. En hoewel elk huis een andere stijl heeft – landelijk met meubels van Rivièra Maison, strak en modern, of ingericht als een bohémien vakantiehuis op Bali, het is er altijd keurig opgeruimd. Nergens zie je een half opgegeten boterham, of een hoopje ongewassen kleren. De norm is netjes. Maar wat als je van nature niet netjes bent?

Volgens gedragspsycholoog Anouk Visser (25) is netjes of rommelig zijn een combinatie van aanleg en opvoeding. 'Als je ouders heel netjes zijn, ben jij dat waarschijnlijk ook. Het omgekeerde geldt voor rommelig.' Het valt haar op dat velen zichzelf netter inschatten dan ze werkelijk zijn. 'Dat komt doordat iedereen zichzelf meestal beter vindt dan het gemiddelde – het *better than average*-effect. Nethed uit zich bij iedereen op een andere manier, en wat mensen netjes vinden, is subjectief. Vaak merk je pas als je gaat samenwonen of je in hetzelfde "nethedsspectrum" zit.'

Hoewel opruimen veel tijd kost, zijn we liever netjes dan rommelig. Volgens filosoof Ignaas Devisch (48), van wie in 2016 het boek *Rusteloosheid: pleidooi voor een mateloos leven* verscheen, komt dat doordat een opgeruimd huis de indruk wekt van een gestructureerd leven. 'Opgeruimd willen zijn, is een effect van deze tijd. Iedereen heeft voortdurend het idee dat het beter kan. We willen slagen op alle terreinen en het elke dag beter doen dan de dag ervoor.' Sociale media werken daarbij als een katalysator, ze versterken dat gevoel alleen maar.

Toch valt er ook voor een rommelig interieur genoeg te zeggen. Tim Harford, columnist bij de *Financial Times*, beschrijft in zijn boek *Messy* (2016) de voordelen van een slordig leven. Zo zouden rommelige mensen creatiever zijn en meer voor elkaar krijgen dan nette mensen. Harford baseert dat onder meer op een onderzoek van AT&T, waar zogeheten archiveerders en stape-

laars tijdens een verhuizing met elkaar zijn vergeleken. De archiveerders, zij die hun bureau netjes houden en alle troep opbergen, bleken meer aan hun spullen gehecht te zijn dan de stapelaars, omdat zij veel tijd hadden besteed aan het organiseren van hun documenten. Dat leidt ertoe dat ze langer zinloze spullen bewaren en uiteindelijk achterblijven met archiefkasten die eigenlijk gestructureerde vuilnisbakken zijn. De stapelaars daarentegen gooiden makkelijker spullen weg, zonder zich daarover schuldig te voelen. Ze hadden ze immers nog niet georganiseerd.

Dat archiveerders het moeilijk hebben om hun documenten weg te gooien, komt doordat ze die al eens in hun handen hebben gehad om ze te ordenen. Visser haalt als voorbeeld een onderzoek aan waarin studenten een gratis mok kregen. Deze studenten schatten de waarde van de mok twee keer zo hoog in als studenten die geen mok hadden gekregen. Visser: 'Als mensen iets vasthouden, al is het maar 30 seconden, vinden ze het automatisch meer waard. Dit is te verklaren door wat wij *loss aversion* noemen: mensen vinden het vervelend om iets te verliezen wat ze bezitten. Ze gaan dan ook vaak ver om dit gevoel te voorkomen.'

De spullen die je koopt, voelen bovendien als een verlengde van jezelf. Daarom vinden we het moeilijk om die weg te gooien. De Japanse opruimgoeroe Marie Kondo bedacht een methode om dat makkelijker te maken. Ze raadt mensen aan om zich bij hun spullen af te vragen of het *joy*, vreugde geeft. Denk aan een verwassen 'maar dat kan ik nog wel aan als pyjama'-shirt. Haar volgelingen zouden het shirt bedanken voor de bewezen dienst en doen het weg.

Het is overigens niet de bedoeling dat de weggegooid spullen worden vervangen, want Kondo is groot voorstander van leven met zo min mogelijk spullen. Iets wat perfect aansluit bij deze tijd, waarin velen zich bewust zijn van hun CO₂-voetafdruk.



'Mijn omgeving moet rustig zijn. Voor de balans vind ik het prettig om in een opgeruimd huis thuis te komen'

Filosoof Devisch denkt dat ontspullen, net als opruimen, een poging is om meer grip op het leven te krijgen. 'Als je leeft met het idee dat je van alles moet, is een vorm van ordening een compensatie om rust in te bouwen. Bovendien laat een opgeruimd huis zien dat je je leven onder controle hebt. Bezoek denkt: goh, zo'n net huis naast zo'n drukke baan, hoe dóét-ie dat toch?'

Vervolgens omarmen we mensen die ons vertellen hoe we iets moeten doen: opruimgoeroes als Kondo. Een fascinerende paradox, vindt de filosoof. 'We betalen experts honderden euro's om ons huis in te richten en geven zo onze

NETJES

Sabine Arentz (33) ONDERNEMER

'Mijn omgeving moet rustig zijn, want daar word ik zelf rustig van. Het is ontstaan toen ik begon te werken als jurist. Ik merkte dat ik het voor de balans prettig vind om in een rustige omgeving thuis te komen. Een nette omgeving zorgt ervoor dat ik niet afgeleid raak.'

'Ik ben inmiddels ondernemer en heb mijn kantoor aan huis. Dan wil ik niet worden afgeleid door spullen die ergens anders horen te liggen. Dan ga ik werkontwijkend gedrag vertonen door op te ruimen.'

'Ik ruim elke dag op. Dat komt ook doordat ik mijn huiskamer verhuur voor workshops. Ik maak zelf schoon, maar als het te veel tijd gaat kosten, wil ik wel een schoonmaker. Dan kan ik de tijd die ik nu besteed aan schoonmaken ook besteden aan ondernemen.'

'Je kunt je tijd maar één keer besteden, dus wil ik bewust kie-

zen hoe ik daarmee omga. Ik ben het makkelijker gaan vinden om spullen weg te doen. Ontspullen geeft ruimte en rust in je hoofd, juist doordat je die spullen niet meer hebt. Ik kies bovendien liever voor kwaliteit dan kwantiteit. We veranderen langzaam van consumptiemaatschappij naar een maatschappij waarin we bewuste keuzes maken. Daardoor geniet je meer van wat je hebt.'

'Mijn neiging om op te ruimen is niet dwangmatig, want ik maak mij niet druk als het elders in huis wat rommeliger is. Op de tweede verdieping bijvoorbeeld, waar ik slaap, is een opruimhok met spullen. Dat ziet er niet zo netjes uit, maar alles is wel opgeborgen in kasten.'

'De ruimtes waar ik leef, moeten netjes zijn. En een strijplank bijvoorbeeld, vind ik niet mooi. Dus dat soort spullen verstop ik in een kast: deur dicht en je ziet ze niet meer.'

HOE WORD JE ROMMELIGER?

'Vraag je af waarom je zo netjes bent en kijk of je iets aan de oorzaak kunt doen. Vind je bijvoorbeeld zelf dat het zo netjes moet zijn, of ben je bang dat anderen jouw huis niet net genoeg vinden? Vraag aan vrienden of zij het belangrijk vinden dat jouw huis netjes is en stel daarop je norm bij. Zoek ook situaties op die rommeliger zijn dan jij ze prefereert en probeer hieraan te wennen. Probeer in kleine, haalbare stappen je gedrag aan te passen door thuis een keer de afwas te laten staan, of een krant te laten rondslingeren.'

Gedragspsycholoog Anouk Visser vertelt hoe je voorzichtig je gedrag kunt aanpassen



HOE WORD JE NETTER?

'Stel vast waarom je netter wilt zijn, en op welke manier, en pas je gedrag in kleine stapjes aan. Neem je niet voor om de hele zaterdag vrij te houden om je hele huis op te ruimen, maar begin klein: een half uur per week. En stel je moet iets opruimen, maar je hebt geen zin om het te doen, vraag je dan af hoelang je eraan kwijt bent. Een vies bord heb je in 2 minuten opgeruimd, dingen die langer duren, kun je tijdens het schoonmaak-halfuur doen. Waarschijnlijk krijg je de smaak te pakken en trek je meer tijd uit voor opruimen.'



‘Opruimen is zonde van de tijd. Ik doe liever leuke dingen dan in een opgeruimd huis zitten’

autonomie prijs, terwijl we steeds roepen dat we autonoom willen zijn.’

Heeft een nette omgeving een positieve invloed op ons functioneren? Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd, is niet voor niets een bekend gezegde. Wie een ordelijke omgeving heeft, is volgens Amerikaans onderzoek van de University of Minnesota ook vrijgeviger, conservatiever en maakt gezondere keuzes dan een rommelkont.

Zo is reality tv-ster Kim Kardashian, met een geschat vermogen van ruim 300 miljoen euro, erg gesteld op een net huis. Nadat de schoonmaker is geweest, maakt ze zelf nog een rondje. ‘Ik moet

Ingrid Bakker (55)

VERKOOPONDERSTEUNER
AUTOBEDRIJF

‘Het grootste probleem is dat ik te veel kleren heb en het moeite kost om ze weg te gooien. Dat komt doordat ik mij van alle kleren herinner waar ik ze heb gekocht. Het is waarschijnlijk een kleine afwijking, maar achter alles wat ik koop, zit een klein verhaaltje. Ik kan dus moeilijk dingen wegdoen.

‘Door mijn goede geheugen weet ik precies wat ik bezit. Als ik eens iets wegdoe, breng ik het naar de kringloop. Maar ik doe bijna nooit iets weg. Er ligt al anderhalf jaar een stapeltje kleren in mijn slaapkamer dat ik naar de kringloop wil brengen. Het is nog steeds niet gebeurd. Ik kan er gewoon geen afstand van doen.

‘Dat ik het moeilijk vind om spullen weg te gooien, komt in alles terug. Ook de foto’s op mijn mobiel laat ik staan. Nooit heb ik iets weggedaan en later gedacht: oh nee, dat wilde ik toch nog gebruiken. Maar dat komt vast doordat ik bijna nooit iets wegdoe.

in mijn vorige leven schoonmaker zijn geweest,’ zei ze tegen *SELF Magazine*.

Rommel leidt zoals gezegd tot meer creativiteit. ‘Een rommelige omgeving kan samenhangen met cognitieve flexibiliteit,’ zegt gedragspsycholoog Visser. ‘Als de omgeving rommelig is, en waarschijnlijk vaak verandert, moet je je aan deze omgeving aanpassen en flexibiliteit tonen. Dit stimuleert out-of-the-boxdenken.’ Dat wist Albert Einstein als geen ander. Zo zei de geniale wis- en natuurkundige ooit: ‘Als een rommelig bureau een teken is van een rommelige geest, wat moeten we dan denken van een leeg bureau?’

Aan beide soorten omgevingen kleven ook nadelen. Sommige mensen zijn té gestructureerd en ruimen constant op. Dat leidt tot een neurotische controledrang die veel tijd kost en kan doorslaan in OCD, een obsessieve compulsieve stoornis. Die kan zich uiten in een

‘Ik weet niet meer wanneer ik voor het laatst mijn keuken heb schoongemaakt. Hoe rommeliger het is, des te minder kracht ik heb om het op te ruimen. Bovendien vind ik het zonde van mijn tijd. Het leven is maar kort, ik doe liever leuke dingen dan in een opgeruimd huis zitten.

‘Als ik opruim, is het tussen de bedrijven door. Dan sta ik te koken en ga ik opeens meubels afstoffen, terwijl de piepers op het vuur staan. Maar dat duurt nooit lang, want ik ben snel afgeleid en heb totaal geen structuur in het opruimen, terwijl ik dat in mijn werk wel heb.

‘Het interesseert me minder. Niemand die ziet dat mijn huis een troep is, tenzij er mensen langskomen. Maar die komen ’s avonds, en dan is het toch schemerig, haha. En ze komen nooit boven, waar het veel rommeliger is. Ik woon liever in een interieur waarin wordt geleefd, dan dat het lijkt alsof het regelrecht uit *vtwonen* komt.’

angst voor vuil en de drang om continu de handen te wassen of schoon te maken: smetvrees. Anderzijds kunnen rommelkonten vaak prima in hun troep werken, maar zullen hun collega’s of huisgenoten zich eraan ergeren.

Dus is de norm dat netjes beter is dan rommelig. Sociale media als Instagram doen daar een schepje bovenop door op foto’s en video’s veel blije mensen in opgeruimde huizen te laten zien.

Volgens Visser moeten we vooral niet doorslaan en is er al een tegenbeweging aan de gang. ‘Het lijkt alsof mensen proberen om zich minder druk te maken om het oordeel van hun omgeving. Al vinden ze dit wel heel lastig: we zijn onbewust toch sterk geneigd om ons te conformeren aan wat anderen doen. En waarschijnlijk is onze perceptie van deze sociale norm fout. Als er mensen langskomen en je hebt niet opgeruimd, zullen ze het vast ook gezellig vinden.’