

De inspiratiebron van Marie Kondo

NAGISA TATSUMI

de kunst  
van het  
weggooien

2 miljoen  
exemplaren  
verkocht  
in Japan

Op een goede manier ruimte in je leven brengen

# Inhoud

Voorwoord	7
Hoe kunnen we de aanwas van spullen stoppen? (2000)	7
Nooit opbergen onder het motto ‘wat zonde’ (2005)	11
Inleiding – Wat belemmert ons om weg te gooien en waarom?	19
<b>Deel 1. Zo leer ook jij weg te gooien! – 10 ideeën voor het weggooien</b>	<b>41</b>
1. ‘Voorlopig bewaren’ is taboe	43
2. ‘Tijdelijk’ wegleggen is verboden, kies definitief	49
3. ‘Ooit’ komt nooit	55
4. Wat ‘erg handig’ is voor anderen, is een ‘sta-in-de-weg’ voor mij	61
5. Hoed je voor ‘heilige koeien’	67
6. Gebruik wat je hebt zo intensief mogelijk	73
7. Vertrouw niet op opberg- en sorteermethodes	79
8. Probeer te denken: ‘Dit kan toch weg’	89
9. Wees niet bang voor spijt achteraf	93
10. Streef niet naar perfectie	99
<b>Deel 2. Tijd om te beginnen! – 10 technieken voor het weggooien</b>	<b>105</b>
1. Blindelings weggooien	107
2. Hier en nu weggooien	113
3. Boven een bepaalde hoeveelheid weggooien	123

4. Na een bepaalde periode weggoaien	127
5. Regelmatig weggoaien	131
6. Weggoaien voordat iets opgebruikt is	137
7. Stel richtlijnen op voor het weggoaien	143
8. Bepaal voor jezelf een groot aantal ‘weggooi-plekken’	147
9. Begin op kleine schaal	151
10. Verdeel de weggooitaken	155

**Deel 3. Prettige manieren om weg te gooien en ruimte te scheppen** 161

Nawoord	185
Noten	187
Over de auteur	189

# Voorwoord

## 1. Hoe kunnen we de aanwas van spullen stoppen?

### *Leven met een overvloed aan spullen*

Weggoeien is pure noodzaak in ons huidige bestaan.

Ons dagelijks leven speelt zich af te midden van een overvloed aan spullen, en ook al gooien we geregeld iets weg, de voorraad blijft maar aangroeien. Op kantoor stapelen de paperassen zich op en thuis is er nooit genoeg kastruimte om alles op te bergen. Ruimte die toch al schaars is, wordt nog krappier door de voortdurende aanwas van spullen die ons omringen. We voelen een dringende noodzaak om er iets aan te doen. Stiekem denken we wat een opluchting het zou het zijn om alles weg te doen.

Tijdens de jaren negentig groeide de aandacht voor het milieu en begonnen we warm te lopen voor zaken als duurzaamheid, hergebruik van goederen en afvalreductie. Tegelijkertijd was er sprake van de *Heisei*-recessie<sup>1</sup> die leidde tot grootscheepse saneringen, ontslagrondes, faillissementen en winkelsluitingen. Het gezinsinkomen ging achteruit en er was minder geld voor de aanschaf van overbodige zaken.

Toch worden we ook nu nog in ons dagelijks bestaan overspoeld door spullen. Hoe is dat mogelijk? Waarom neemt het niet af? Als we weten dat weggoeien oplucht, waarom gaan

we dan door met verzamelen? En hoe komt het dat we ons schuldig voelen als we iets weggoeien?

*De gedachte ‘zonde om weg te doen’ leidt tot de aanwas van spullen*

In het verleden hadden de dingen waarde. Nog niet zo heel lang geleden, voor het huidige tijdperk van serieproductie en massaconsumptie, was het de gewoonte om dingen te gebruiken tot ze op waren. Zelfs als de levensduur van een voorwerp ten einde was, werd het eerst nog voor een ander doel hergebruikt en daarna pas weggegooid. Ook voedsel en rijst werden tot de allerlaatste korrel opgegeten, anders zwaaide er wat. Spullen werden pas weggedaan als ze helemaal opgebruikt waren, en pas dan kwam er iets nieuws voor in de plaats en was de cirkel rond. Het motto ‘zonde om weg te doen’ werd beschouwd als een deugd.

Maar nu niet meer.

In de achter ons liggende periode van snelle economische groei verscheen er een stortvloed aan nieuwe elektrische apparaten. Dat een artikel nieuw was werd al snel aanleiding om het te willen kopen. ‘Nieuw’ betekende ‘goed’, en dat stelde ons in staat om oude spullen zonder pardon bij het afval te zetten. Door onze zucht naar nieuw gemak, nieuwe functies en nieuwe modes, nestelde het ene na het andere artikel zich in ons dagelijks bestaan. Dit werd gevolgd door een periode waarin consumptie doel op zich werd: je bezat alles wat je nodig had, maar toch wilde je meer. Dit verschijnsel deed zich voor tijdens de ‘zeepbel-economie’<sup>2</sup> van de jaren 80. Een symbool van die tijd is het warenhuis Seibu dat adverteerde met de leus: *‘Gun jezelf wat je maar wilt’*.

Wij zijn aan deze consumptiedwang gewend geraakt. We raakten in de ban van spullen en er is geen ontsnappen meer

aan. In plaats van kopen uit behoefte werd ‘kopen om het kopen’ ons nieuwe consumptiegedrag. We kopen iets nieuws lang voordat het oude opgebruikt is, en zo raakt ons leven verzadigd met steeds meer spullen die zich maar blijven ophopen.

De overgangperiode van het vroegere tijdperk waarin dingen nog waarde hadden naar ons tijdperk van overvloed is heel kort geweest, en nu zitten we klem tussen het deugdzaam motto ‘wat zonde’, dat we nog niet vaarwel hebben gezegd, en de nieuwe realiteit van die onstuitbaar groeiende berg spullen.

### *Zeg ‘ja’ tegen het weggooien*

Toch moeten we zien te ontsnappen aan dit dilemma, want als we zo doorgaan raken we nooit bevrijd van de knellende greep waarin onze spullen ons gevangen houden.

Zuinig zijn op onze spullen en geen onnodige dingen aanschaffen is een manier om aan deze greep te ontkomen, net als milieubesef en een sobere levensstijl. Toch vind ik het te streng om te eisen dat een aankoop niet mag leiden tot meer spullen in huis. Stel dat je geen dingen meer toevoegt, dan zal hun aantal op den duur slinken en dat lucht ongetwijfeld op, maar tenzij je een verstokte stoïcijn bent, is dat geen plezierige manier van leven. Ik moet er zelf zeker niet aan denken.

Het is heerlijk om fijne spullen te hebben en van nieuwe kleren wordt een mens gelukkig. Ik wil ook weleens een weekblad lezen of bladeren in een tijdschrift, ook al heb ik al een krant en kijk ik al televisie. Stel je ziet een mooi servies staan dat je heel graag wilt hebben. Ik kan niet bedenken waarom het beter zou zijn als je het niet koopt. Misschien is het goed voor het huishoudboekje, maar niemand zit te wachten op een kleurloos bestaan.

Zou er ook een nieuwe manier van leven mogelijk zijn,

aangenaam en welvarend, die goed bij ons past zonder te worden beheerst door een overvloed aan spullen of door het motto ‘wat zonde’? Hoe komen we daar achter?

Om die vraag te beantwoorden stel ik in dit boek voor om volmondig ‘ja’ te zeggen tegen het weggooien. Als je grip wilt krijgen op een leven dat wordt overspoeld door dingen, moet je een begin maken met weggooien. Het motto ‘wat zonde’ stimuleert niet om de waarde van dingen te onderzoeken, terwijl weggooien ons daar wel toe dwingt. Weggooien roept de vraag op waarom we iets bezitten en helpt ons te ontdekken om welke reden we in de ban zijn van een bepaald voorwerp, los van dat we het zonde vinden om weg te doen. Weggooien dwingt tot keuzes en voorkomt dat we de aanwas van spullen lijdzaam blijven ondergaan. Het leert ons met welke dingen we eigenlijk verder willen. En daarmee staat weggooien gelijk aan het vormgeven van je eigen leven.

### *De kunst van het weggooien als levenskunst*

Voor we een begin kunnen maken met weggooien moeten we eerst onder de loep nemen hoe we tot nu toe zijn omgegaan met onze spullen. In het eerste hoofdstuk introduceer ik tien ideeën om je te helpen bezinnen op het weggooien.

Ik verlang niet dat je al jouw bestaande ideeën overboord zet, maar als je bepaalde spullen niet kunt wegdoen uit bezorgdheid of door een vastgeroest idee, wil ik wel proberen je op andere gedachten te brengen. Soms kun je al aan de greep van een voorwerp ontkomen, simpelweg door er op een andere manier naar te kijken. Probeer de ideeën van dit boek toe te passen in je eigen leven, maar alleen voor zover je ze bruikbaar en sympathiek vindt.

In het tweede hoofdstuk bespreek ik uitvoerig de tien technieken die samen de kunst van het weggooien vormen. Net

als in het eerste hoofdstuk over de theorie van het weggooien, hoop ik dat je een keuze zult maken voor de technieken die je gemakkelijk op jouw eigen manier kunt toepassen. Zelfs als je maar één van de technieken overneemt, zul je al een verschil merken en je beter voelen.

In hoofdstuk 3 heb ik informatie verzameld die moet helpen om het weggooien van je spullen net dat beetje eenvoudiger te maken. Ik hoop dat het een nuttige aanvulling zal zijn.

Ook nu al, zonder voorafgaande kennis van de twintig ideeën en technieken, is de ‘kunst van het weggooien’ eenvoudig en glashelder te verwoorden: word je bewust van wat je tot nu toe onbewust deed, en maak een weloverwogen omgang met spullen tot een vast onderdeel van je levensstijl. Dat is de unieke boodschap van dit boek.

## 2. Nooit opbergen onder het motto ‘wat zonde’

Dingen leven bij de gratie van hun gebruik. Iets opbergen onder het motto ‘zonde om weg te doen’ komt neer op het plegen van een halve moord. Wat je gebruikt bewaar je, wat je niet gebruikt doe je weg. Doorbreek het motto ‘wat zonde’ en ga aan de slag, dan krijg je zicht op de waarde die elk ding voor jou heeft.

### *Het verband tussen respect voor het milieu en onze relatie met de dingen*

Tussen de eerste editie van dit boek (2000) en de huidige editie (2005) is er een doorslaggevende verandering opgetreden. Het milieubesef is namelijk geëvolueerd tot een brede maatschappelijke beweging.

Inmiddels bestaan er allerlei wettelijke verplichtingen voor



## INLEIDING

# Wat belemmert ons om weg te gooien en waarom?

### Waarom is weggooien zo lastig?

Om te beginnen wil ik stilstaan bij de vraag waarom ik over de noodzaak van weggooien ben gaan schrijven. De aanleiding daartoe was een gebeurtenis die plaatsvond tegen het einde van het jaar.

Af en toe tref ik mijn vrienden in de uitgeverwereld om nieuwtjes uit te wisselen. Tijdens zo'n bijeenkomst kort voor Oudjaar, leidde de volgende opmerking tot een verhitte discussie: 'Het is bijna weer tijd voor de grote schoonmaak, maar ik weet me geen raad met alle boeken en tijdschriften die ik voor mijn werk heb verzameld. Ik bewaar ze als documentatie, maar mijn kasten zijn onderhand overvol.'

Deze verzuchting maakte bij ieder van ons iets los en al gauw vlogen de commentaren over tafel: 'Ik heb precies hetzelfde probleem', en: 'Ik heb geen idee hoe ik mijn bewaarde documenten moet ordenen.' Als oplossing werd voorgesteld om alles in kartonnen dozen te stoppen, of om alleen je eigen artikelen uit te knippen en te bewaren in mappen, of zelfs om opslagruimte te huren. Het was duidelijk dat we er allemaal mee in onze maag zaten. We konden er ook wel om lachen, maar in de loop van het gesprek daagde het mij dat we stuk voor stuk worstelden met een reëel probleem, zonder dat iemand zich die ene vraag stelde: 'Waarom lukt het ons niet om dingen weg te gooien?'

Oplossingen werden alleen gezocht in opslagmethodes. Archiveren en in een map stoppen kreeg zelfs bijval als een manier om te snoeien in de hoeveelheid documenten, maar waarom stelde niemand voor om die spullen gewoon weg te gooien als ze werkelijk zoveel problemen opleverden?

## Een overdaad aan spullen

Na dit gesprek besepte ik dat het probleem zich niet slechts voordeed bij mij en mijn vrienden of uitsluitend in een werksituatie, maar dat het om een verschijnsel ging dat in de hele Japanse samenleving optreedt. Onze economie blijft maar doorgroeien en we zijn gewend geraakt aan serieproductie en massaconsumptie. Tegenwoordig blinkt ieder van ons uit in het kopen en verzamelen van dingen. We zijn geoefend in het kiezen van alweer een nieuwe aanschaf. Als consumenten zijn we veeleisender geworden. We hebben geleerd om precies te weten wat we willen.

Dat heeft geleid tot een overdaad aan materiële goederen en een knagend gevoel dat er iets scheefzit.

Laat ik als voorbeeld voedsel nemen. Van oorsprong is het menselijk lichaam erop gebouwd om met honger om te gaan. Dieren zijn voortdurend op zoek naar voedsel. Herbivoren eten de hele dag planten met een lage voedingswaarde, terwijl carnivoren jagen op een prooi die probeert te ontkomen. Als ze een prooi te pakken hebben, eten ze hun buikje rond en vervolgens liggen ze uit te rusten tot ze weer honger krijgen.

Honger is onderdeel van de natuur. Daarom is het dierlijke lichaam uitgerust met mechanismen die honger signaleren, zoals het knorren van de maag of pijn in de buik.

Alleen de mens heeft de neiging om meer te eten dan nodig

is. Aangezien wij toegang hebben tot een overvloed aan voedsel, moeten we ons beheersen wat betreft de maaltijden en voedingsstoffen die we tot ons nemen, want ons lichaam geeft wel een signaal als we honger hebben, maar niet als we te veel eten. Zelfs met een volle maag eten we door als ons iets wordt voorgezet, als we iets lekkers zien, of alleen maar omdat het etenstijd is.

Is het hedendaagse probleem van de overdaad aan spullen te vergelijken met onze onstilbare lust naar voedsel? Een maaltijd kan nog zo gezond en lekker zijn, maar er zijn grenzen aan de hoeveelheid voedsel die een lichaam nodig heeft en kan opnemen. Hetzelfde geldt voor spullen: hoe goed, waardevol of handig een voorwerp ook is, we moeten er niet meer van verzamelen dan nodig is, want bij overdaad geven onze zintuigen geen waarschuwingssignaal.

Objectief beschouwd verkeren we dus in een absurde en ongezonde toestand.

## Bezitsdrang is diep geworteld in de mens

Om te beginnen: waarom hebben we behoefte om dingen te bezitten?

Als het om eten gaat is het antwoord eenvoudig. Zodra we de eetlust, seksuele drift of slaapbehoefte hebben bevredigd, ervaren we een fysiek gevoel van genot en verzadiging, maar bij de bezitsdrang lijkt het wel of onze hele identiteit in het geding is.

Spullen zijn niet louter objecten, ze worden een deel van onszelf zodra we ze bezitten. Het is de logica van de consumptiemaatschappij: iets bezitten dat we begeren geeft het gevoel dat we onszelf verwezenlijken, en wanneer we omgekeerd iets

verliezen doet dat pijn, alsof we een deel van onszelf kwijt zijn. Denk aan peuters, bij wie het zelfbewustzijn nog in ontwikkeling is: die houden hun speelgoed voor zichzelf, geen ander kind mag het aanraken. Pas als ze wat ouder worden, leren ze samenspelen met vriendjes en speelgoed uitlenen aan hun broertje of zusje.

Misschien onderdrukken wij volwassenen deze neiging met ons verstand, maar de aandrang blijft onderhuids aanwezig. Instinctief bergen we onze spullen goed op en oude dingen gooien we niet weg, maar kopen er iets beters voor in de plaats. Is dat natuurlijk gedrag?

Eigenlijk zijn we ons er allemaal van bewust dat de huidige overdaad tegennatuurlijk is. Onze interesse voor milieuproblemen zijn daar tekenen van. Voor het milieu en voor ons budget zou het heel goed zijn om verspilling te voorkomen en onze consumptie tot het hoognodige te beperken. Maar deze gedragsverandering lijkt niet haalbaar.

Zou het niet beter zijn om te erkennen dat de neiging tot bezitten een onlosmakelijk deel is van onze menselijke aard? Of moeten we juist proberen een halt toe te roepen aan onze blinde bezitsdrang?

## Kiezen voor weggooien

In plaats van dingen lukraak aan te schaffen en op te potten, zou je beter moeten nadenken over je beweegredenen en jezelf de vraag stellen: 'Waarom heb ik dit of dat voorwerp?' Dat vergt wel een radicale mentaliteitsverandering. Wie met overtuiging wil leren weggooien, moet zich eerst een aantal technieken eigen maken.

Weggooien betekent niet dat je alles zomaar in de vuilnisbak

goot. Op dit punt ontstaan je eerste twijfels, net als bij mijn vrienden. Maar twijfel is juist nuttig als je jouw bezit gaat schiften, want het roept de vraag op wat je minimaal nodig hebt om goed te kunnen leven. Pas nadat je alle overbodige dingen hebt weggegooid kun je met milieubewust hergebruik en een spaarzame levensstijl ruimte gaan brengen en bewaren in je leven.

Op dit punt aangekomen ben je misschien al overtuigd geraakt van de zin van het weggooien. Maar als je niet weet waar te beginnen in je overvolle huis, of hoe je überhaupt van al die verzamelde spullen af kunt komen, loop je het gevaar dat je goede voornemens in rook opgaan.

Om te voorkomen dat je afhaakt, vertel ik eerst iets over mijn eigen ervaringen. Daarna bespreek ik een aantal voorbeelden uit een enquête die ik heb gehouden, en in de volgende delen ga ik de ideeën en technieken uitleggen die je nodig zult hebben om te kunnen weggooien.

## Een verhuizing inspireerde me tot weggooien

Verhuizen heeft mij de ogen geopend voor het weggooien.

Ik was zesentwintig jaar toen ik voor het eerst zelfstandig ging wonen in een piepklein tweekamerflatje, met toilet maar zonder bad. Daarna verhuisde ik naar een driekamerappartement met woonkeuken, en vervolgens naar een vrijstaand huis met twee kamers, eetkeuken en woonkamer. Na drie verhuizingen in drie jaar tijd ging ik trouwen en verhuisde ik opnieuw. We huurden een vrijstaand huis met drie kamers en een keuken, en los daarvan nog een appartement als werkruimte. Niet lang daarna kochten we een eigen huis en uiteindelijk was ik in acht jaar tijd vijf keer verhuisd.

Het eerste inzicht kreeg ik toen ik op mezelf ging wonen.