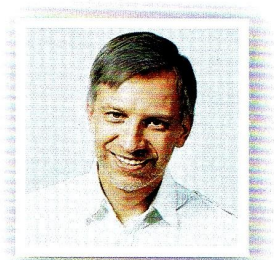


# Pamięć OCZYSZCZONA

ROZMAWIAŁA: JAGNA KACZANOWSKA



**IGOR ROTBERG**  
PSYCHOLOG  
TERAPEUTA  
TRENER

Paradoks? Miały nam służyć, a to my uzależniamy się od nich. Przedmioty, setki zdjęć, niepotrzebne bibeloty i ubrania. W tych rzeczach uwięzione są wspomnienia, marzenia, plany. Tak trudno się ich pozbyć. Jednak warto to zrobić. Dlaczego? – pytamy terapeutę Igora Rotberga.

**Twój STYL: Kiedy pierwszy raz się przeprowadzałam, zapakowałam wszystko do plecaka i poszłam do autobusu. Ostatnia przeprowadzka to był pełen TIR. Na pewno nie wszystko jest mi niezbędne, a nawet potrzebne. Co się stało, czemu tak obrosłam w rzeczy?**

**Igor Rotberg:** Bo to dla pani, dla każdego z nas ważne. Nasza kultura wymaga posiadania różnych rzeczy. Przypisujemy im wartość, której tak naprawdę nie mają: gdy regał w sypialni ugina się pod ciężarem książek, czujemy się mądrzejsi, kiedy kupujemy kolejny telefon – nowocześniejsi. Każdy więc obrasta w inne przedmioty.

**TS: „Ubrania to nośniki emocji”, mówi bohaterka reportażu, Monika.**

**IR:** I w pewnym sensie ma rację. Dla niej stare ubrania to integralny składnik pamięci – jakby podświadomie się bała, że gdy wyrzuci znoszony golf, który komplementowała umierająca mama, zapomni o ważnych chwilach. A więc rzeczy mają magiczną moc podtrzymywania więzi z tymi, których nie ma – nieżyjącą matką, psem. „Linkują” nas, używając informatycznego slangu, do istotnego, choć niekoniecznie szczęśliwego momentu w życiu. Bywa też, że zapewnijają nam poczucie bez-

pieczeństwa. Nie wyrzucamy, bo a nuż się przyda. Bo kiedyś uszyję z córką kapę, pójdę na studia i wtedy wykorzystam te książki, gazety. Mamy plan i poczucie, że zaczęliśmy go wdrażać w życie. Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna gromadzenia – ono sprawia nam przyjemność.

**TS: Żeby zacząć wyrzucać, trzeba z tej przyjemności najpierw zrezygnować?**

**IR:** Tak. I to jest trudne. Załóżmy, że kobieta ma szafę ubrań o cztery rozmiary za małych. Od lat ich nie nosi, wyciąga od czasu do czasu,

zrygnąć z tego wizerunku, choć wyglądają jak przebrane. A przecież gdyby zaakceptowały fakt, że mają 50, 60 lat, mogłyby zacząć się nosić na czasie, stałyby się przez to bardziej atrakcyjne. Przedmioty potrafią więc nas krzywdzić, wyszydzać, ale my tego nie widzimy.

**TS: Przypominam sobie scenę z Tataraku Andrzeja Wajdy: główna bohaterka beszta pomoc domową, bo ta chciała zetrzeć kurze w pokoju dziecięcym. A dzieci zginęły kilkanaście lat wcześniej. Od tamtej pory w pokoju niczego nie zmieniano.**

**IR:** W skrajnym przypadku nieumiejętność żegnania się z bliskim, który odszedł – a więc jego rzeczami – doprowadza nas do stworzenia mauzoleum pamięci. W niektórych domach są zamknięte pokoje, w których zatrzymał się

**KOTWICA W GÓRĘ**

Ubrania i pamiątki już nie mieszczą się w szafie, więc... kupię drugą – takie myślenie sygnalizuje problem. Może nadszedł czas, żeby uwolnić się od starych rzeczy? Przeszłość nie powinna pożerać teraźniejszości.

przymierza, jakie buty pasują do jakiej sukienki, z powrotem odkłada na półkę. W myślach, w wyobraźni widzi siebie w tej właśnie sukience i butach i taką siebie akceptuje, a nie w tunice rozmiar 44. Czasami zdarza się też, że kobiety noszą ubrania z lat 70. albo np. stylizowane na styl hippie. Zatrzymały się w czasach własnej młodości, chcą siebie pamiętać i widzieć jako 17-latkę. Nie są w stanie zre-

zygnąć z tego wizerunku, choć wyglądają jak przebrane. A przecież gdyby zaakceptowały fakt, że mają 50, 60 lat, mogłyby zacząć się nosić na czasie, stałyby się przez to bardziej atrakcyjne. Przedmioty potrafią więc nas krzywdzić, wyszydzać, ale my tego nie widzimy.

czas, w innych są to szafy. W ten sposób żaloba po zmarłym trwa. Żeby ją zakończyć, trzeba umieć powiedzieć: „Umarłeś, zostałeś już tylko w moich myślach. W tym świecie cię nie ma”. A skoro kogoś nie ma, nie potrzebuje zasłanego łóżka, zabawek, ubrań. Ale my nie chcemy i nie potrafimy tego powiedzieć, więc trwamy. Można zostawić sobie na pamiątkę jeden golf, obrozę po ukochanym psie. Jeśli jednak całe

mieszkanie pełne jest rzeczy, które są już tylko „ekspонатami w muzeum” – mamy kłopot.

**TS: Przeszłość pożarła naszą terażniejszość?**

**IR:** Tak. My terażniejszości wcale nie chcemy – uważamy, że zagraża, nie podoba nam się. Samotna kobieta z reportażu, Agnieszka, woli mieć w domu chłopców, niż dostrzec, że to są prawie dorośli mężczyźni. Lada moment wyfruną z gniazda, ona zostanie sama. Może powinna kogoś poznać? To wyzwanie, wygodniej więc jest zakonserwować się w świecie laurów malowanych w przedszkolu na Dzień Matki, starych zabawek. Tyle że kotwicząc się w przeszłości, tracimy to, co mogłaby nam dać terażniejszość. Ta kobieta nie pójdzie z synami do pubu, nie porozmawia z nimi o dziewczynach, nie wybierze się na dorosłą wyprawę w góry. Trochę żal.

**TS: Przedmioty nas obciążają. Przeszkadzają nam.**

**IR:** Tak, nagromadzone rzeczy sprawiają, że nie możemy iść naprzód. Nasza samotna matka dwóch dorastających synów może nawet wpadłaby na pomysł, że zacznie się z kimś spotykać. Ale jak zaprosi faceta do siebie? Nawet nie miałaby gdzie gościa posadzić, wszędzie są graty. A żeby razem zamieszkać, o tym w ogóle nie ma mowy. W powodzi abażurów, ubranek na bal przebierańców, starych spodnic ten człowiek by się nie zmieścił. Nie ma tam dla niego miejsca. Nie ma miejsca na nic nowego! I każdy z nas, zbieraczy, trochę tak ma. To całkiem powszechna przypadłość, zgodnie ze statystykami dotyka nawet 14 procent ludzi.

**TS: To co zrobić? Wyrzucić? Ale jak? Sama trzymam skórzaną ramoneskę w szafie i misia, którego dostałam, gdy miałam trzy lata.**

**IR:** Wszystkiego wyrzucać nie trzeba, a nawet nie można. Najpierw warto sobie zadać pytanie: czy przedmioty stanowią w moim życiu problem? Czy mnie przytłaczają? Sygnałem alarmowym może być myślenie: „Ubrania nie mieszczą się w szafie? Kupię drugą. Pamiątki wypadają z komody, kupię pudła, będzie więcej miejsca i będą ładnie wyglądały”. Czyli: do głowy nam nie przychodzi, żeby zrobić w rzeczach porządek, posegregować, część wyrzucić. My już planujemy swoją przestrzeń i życie tak, żeby żadnego z tych przedmiotów nie spotkała krzywda, czyli śmietnik. To one są priorytetem. Taka świadomość powinna nas zaniepokoić. Podobnie jak negatywne konsekwencje gromadzenia rzeczy, np. słowa bliskich „ogarnij to, oddaj, wywal!”. Albo fakt, że z powodu zbyt dużego nagromadzenia przedmiotów giną nam ważne dokumenty – nie płacimy rachunków na czas, robimy drugi raz rentgen płuc, bo pierwszy gdzieś przepadł.

**TS: Ale jak to wywal! Ukochanego starego pluszaka? Na samo wyobrażenie mojego misia leżącego na śmietniku mam łzy w oczach.**

**IR:** Bo traktuje go pani tak, jakby miał duszę, a on jej przecież nie ma. Zostawmy misia w przenośni, ale i dosłownie. Jeden miś nie stanowi problemu. Nie chciałbym, żeby po naszej rozmowie czytelniczki wyrzuciły swoje przytulanki sprzed lat!

**TS: Tym bardziej że taką przytulankę można dać dziecku. Ja tak zrobiłam. Mam poczucie, że to lepszy przyjaciel niż „nówka sztuka” ze sklepu.**

**IR:** I świetnie. Czuje się pani pewniej, wiedząc, że dziecko pilnuje taki przyjaciel, a i ono ma z tego korzyść. Dała pani misiowi drugie życie – on nie zagraża, dalej jest w użyciu. Takie starocie mają sens. Miś, który dobija czterdziestki, stół po dziadkach, broszka ciotecznej babki, pierwsza – i jedyna! – zasuszona róża, którą na randce wręczył narzeczony, dzisiaj mają. Przyjemnie jest mieć korzenie, przedmioty, które o tym przypominają. Dzięki temu wiemy, że nie wzięliśmy się wszyscy z pewnego szwedzkiego sklepu z meblami i artykułami wyposażenia

## PODAJ DALEJ

Książek się nie wyrzuca, ubrania nosimy, dopóki się nie podrapą – tak uczono nas w domu. Przecież oddając słownik czy sweter komuś innemu, nie robimy rzeczom „krzywdy”. Więcej, spełniamy dobry uczynek.

wnętrzu. Myślę, że miś nie jest zarzewiem konfliktów rodzinnych, ale szafa pełna starych ciuchów – tak. I z nią lepiej zrobić porządek.

**TS: Jak?**

**IR:** Jak już mówiliśmy: rzeczy, które zbieramy, to nie są zwykłe przedmioty martwe – one coś znaczą, coś nam dają, wiążą nas z osobami, planami na przyszłość, idealnym wizerunkiem nas samych. Opróżnienie zagrazonej szafy prowadzi więc do pozbycia się balastu emocji, marzeń i wspomnień. Są więc dwie metody: zaczynamy od przedmiotów, a potem robimy porządek z całą resztą, czyli z naszymi uczuciami i myślami. Albo na odwrót: zaczynamy od tego, co w głowie i w sercu. Jedna z moich klientek urządziła w domu muzeum zakończonego małżeństwa. Trzymała koszule byłego męża, listy od niego przewiązane wstążką. Zaczęliśmy pracować nad przeszłością. Kobieta przeżyła rozstanie z mężem, zakończyła proces żałoby. I wtedy poczuła, że pamiątki nie są jej potrzebne. Koszule wyrzuciła, listy spaliła. Poczuła się lżej nie tylko w przenośni. Stare przedmioty nie zabierały jej przestrzeni, powietrza, mogła swobodnie odetchnąć, zacząć planować swoje życie na nowo. Jeśli mamy dom pełen wspomnień

i ekspонатów, radziłbym właśnie tak zacząć: od naszych emocji, myśli, wspomnień, marzeń. A dopiero potem porządkować szafy.

**TS: A jeśli nie urządziliśmy w mieszkaniu muzeum, po prostu mamy pełno staroci, niepotrzebnych bibelotów, które ktoś nam podarował, a my nie umiemy ich wyrzucić?**

**IR:** Jeżeli z tym galimatiasem nie wiążą się aż tak silne uczucia, możemy faktycznie zacząć od wyrzucania. Bądźmy jednak realistami: nie planujemy, że sprzątniemy w weekend dom, nie obiecujemy sobie: „Wyrzucę to wszystko do kosza”. Postanówmy: w sobotę uporządkuję jedną komodę. Albo półkę. I teraz zasada jest taka: z wybranej półki zdejmujemy wszystko. Każdą rzecz, zanim ją z powrotem na półkę postawimy, dokładnie oglądamy i zadajemy sobie pytania, dlaczego to trzymam. Do czego mi się przyda, co mogę z tym zrobić w przyszłości, jaki będę mieć zysk z tego, że to mam? Dobrze też, żeby w porządkach ktoś nam towarzyszył.

**TS: Po co?**

**IR:** Zbieractwo często ma początek w rodzinnym domu, zasadach, które wpajali nam ojciec i matka. Na przykład dzisiejsi 70-latkowie, wychowywani po wojnie, nie wyrzucają jedzenia. Raczej się przejedzą, zaryzykują zatrucie, niż wyrzucą jeden kotlet. W ich domach jedzenie było święte, nie marnowało się go. My zaś mogliśmy słyszeć:

„Książek się nie wyrzuca”, „Jeśli coś nie jest zniszczone i podarte, zawsze można to jeszcze włożyć”. Przyjaciółka, która siedzi na kanapie i obserwuje, jak robimy porządki, może nas wyrwać ze schematów postępowania wyniesionych z dzieciństwa. „Daj spokój, ta poliestrowa szmata? Nigdy, przenigdy nie włożysz tej sukienki albo kończymy naszą znajomość!”, „Książek się nie wyrzuca, jasne. Ale autobiografia tancerza z reality show? Chyba nie nazwiesz tego książką, przecież nie zamierzasz jej czytać!” – może powiedzieć. Dopiero wtedy zdamy sobie sprawę: faktycznie, nigdy tego nie włożę. Rzeczywiście, nie będę tego czytać.

**TS: I wyrzucę na śmietnik?**

**IR:** Niekoniecznie. Można książkę oddać do biblioteki, zostawić w poczekalni u dentysty. A niechciane ubrania włożyć do kontenera PCK. To dobre rozwiązanie dla tych, którzy żal wyrzucać. I w ogóle dobre posunięcie, bo przedmiot, którego nie chcemy, może się przydać komuś innemu. Dzięki porządkom w nowy rok wkroczymy z czystą głową. To raz. I zrobimy dobry uczynek. To dwa. Na pewno warto.

Igor Rotberg jest psychologiem i terapeutą. Prowadzi blog na portalu [Natemat.pl](http://Natemat.pl)