



JAK TO ogarnąć?

ROZMAWIĘŁA: JAGNA KACZANOWSKA

Chaos nie jest czymś złym. Masz prawo mieć bałagan w domu, niepokładane życie. Pod warunkiem, że nikt inny za to nie płaci. Gorzej, gdy obrażają się na ciebie znajomi, szef wzywa na dywanik, a urzędnik straszy poważnymi konsekwencjami. Wtedy jednak musisz się ogarnąć. Jak to zrobić? Podpowiada psycholog Igor Rotberg.



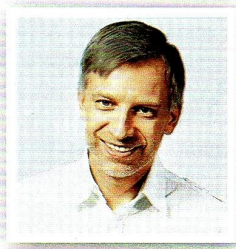
Twój STYL: Bałaganiary, spóźnialskie, królowe chaosu... Wszyscy znamy kobiety takie jak bohaterki naszego reportażu. Ba! Ja sama trochę je przypominam. Skąd się w nas bierze nieporządek?

Igor Rotberg: Czasem wynosimy go z domu, w którym panował artystyczny nieład, delikatnie mówiąc. Nie tylko w kwestii utrzymania czystości, także – systematyczności załatwiania ważnych spraw, punktualności. Niektórzy po prostu przejęli od rodziców życiową dewizę: „Jakoś to będzie, się zobaczy”. Bywa też tak, że umiłowanie do chaosu to nawyk, który w sobie wykształciliśmy – na studiach zamieszkaliśmy w akademiku i tam polubiliśmy życie niepokładane, w którym nigdy nie było wiadomo, co się za chwilę wydarzy. Weszło nam w krew. Ale najczęściej to jest jednak kwestia wrodzona, związana z temperamentem. Wykazano w badaniach, że bałaganiarstwo idzie w parze z impulsywnością. Mówimy tu o ludziach typu „żywe srebro”, którzy nie potrafią odmówić sobie przyjemności, poddają się emocjom, żyją spontanicznie. Ktoś taki nawet zaczyna robić porządki w szafie, ale akurat dzwoni telefon. Zaczyna się ciekawa rozmowa. Za oknem zatrąbi ciężarówka, trzeba wyrzucić, zobaczyć, co się stało. Generalnie: ciągle jest mnóstwo pasjonujących rzeczy do zrobienia. A układanie skarpetek

kolorami w szufladzie, segregowanie dokumentów, dbałość, by wszystkie sprawy urzędowe były pozałatwiane, rachunki zapłacone – nie ukrywajmy, to przecież jest nudne.

TS: No! Fajnie, że pan też tak myśli. Czuję się z mojego nieporządku rozgrzeszona...

IR: Zaraz, zaraz! Nie tak prędko. To, że coś jest nudne, nie znaczy, że jest zbędne. Wprawdzie ostatnio badacze zajęli się poważnie kwestią nieporządku i na przykład amerykańska psycholożka Kathleen Vohs odkryła, że ludzie, których zostawia się w zabałaganionym pokoju z trudnym zadaniem, są bardziej skłonni do poszukiwania kreatywnych rozwiązań niż ci zamknięci w pomieszczeniu czystym, schludnym. Przyjmijmy więc, że chaos może pobudzać w nas twórcze myślenie. Ale zanim wszyscy bałaganiarze świata odtrąbią swój sukces i ogłoszą wyższość nad porządnickimi – zadajmy sobie jedno pytanie. W ilu dziedzinach życia potrzebna jest nam kreatywność? W korespondencji z urzędem miasta na temat podatku gruntowego? W rozliczaniu dochodów



IGOR ROTBERG
PSYCHOLOG
TERAPEUTA
TRENER

z urzędem skarbowym? A nawet w biurze: naprawdę wymagana jest od nas tylko i wyłącznie ta jedna kompetencja twórczego myślenia, osiem godzin dziennie?

TS: Ale przecież już Albert Einstein pytał: jeśli symbolem zabałaganionego umysłu jest zabałaganione biurko, to co symbolizuje biurko-puste?

IR: Bardzo efektywnie to brzmi, ale mogę odbić piłeczkę i powołać się na teorię rozbitych szyb powstałą w latach 80. na potrzeby kryminalistyki, a udowodnioną całkiem niedawno w serii pomysłowych eksperymentów. Dowiodły one, że wystarczy kilka stłuczonych szyb w oknach, jedno graffiti, by zaraz zaczęły się akty wandalizmu w danej okolicy. Trochę tak może być z naszym zagraconym samochodem: jeśli po podłodze walają się puste puszki po coli, to jakoś łatwiej dorzucić im „do towarzystwa” zmięty papierek, zużytą chusteczkę. I góra śmieci rośnie.

TS: Może pan mieć rację, niestety. Swego czasu miałam stopy niepotrzebnych papierzyśk na stole w redakcji, brudne kubki po kawie.

ELITARNY KLUB

Nauczono nas, że pedanteria, poukładanie to zaleta, a nawet powinność. A badania pokazują, że życiowi bałaganiarze to ludzie typu „żywe srebro”. Poddają się emocjom, są spontaniczni, bez oporów sięgają po przyjemności.

Pewnego dnia odkryłam, że na sam środek blatu ktoś wypluł mi pestki od czereśni. Na początku pomyślałam: co za chamstwo! Po chwili jednak...

IR: ...po chwili zdała sobie pani sprawę z tego, że inni widzą w pani biurku śmietniczkę. Tak to właśnie działa. Chaos ściąga chaos, także ten w naszej głowie. Bo zagracone biurko, mieszkanie, bałagan w dokumentach mogą być przez cały czas obecne w naszej podświadomości jako niedokończone zadanie. Ludzki umysł ma skłonność do domykania figur, lubi zamykać wszystkie sprawy. Te, które zakończone nie zostały, męczą, nawet jeśli sobie tego tak naprawdę nie uświadamiamy. A po co dokładać sobie stresów w życiu, nie lepiej... pozamiatać?

TS: To mnie pan zmartwił. Jednym słowem, nieład jest zły, niedobrze jest być bałaganiarzem?

IR: To pytanie do filozofów! Z psychologicznego punktu widzenia ani życiowy chaos, ani porządek nie stanowią wartości same w sobie. Żaden z nich nie jest „dobry” czy „zły”, choć

powszechnie uważa się, że jest inaczej. Żyjemy w kulturze, która gloryfikuje „poukładanie” w różnych sferach życia, i potępia chaos. Ale pod tym twierdzeniem – że bałagan jest zły, a porządek dobry i każdy powinien go utrzymywać – nie mogę się podpisać. Pytanie, które zadaję moim klientom w trakcie terapii, brzmi natomiast: czy bałagan, w którym żyjesz, jest dla ciebie funkcjonalny? Czy ci szkodzi? Bo jeśli nie, to w porządku. Ale jeśli ktoś wymienia: no tak, przyjaciel się na mnie obraził, bo ciągle się spóźniałem. Dostałem naganę w pracy, bo na zagraconym biurku nie zauważyłem ważnego pisma, minął termin odwołania i musieliśmy zapłacić karę, wiem, że powinien swój chaos opanować.

TS: Jednak człowiek, o którym pan mówi, zdaje sobie sprawę z bałaganiarstwa i jego kosztów. Tymczasem wiele osób – w tym jedna z bohaterek reportażu – w ogóle nie ma tej świadomości. Mam znajomą, która sądzi, że spóźnia się na spotkania i z terminami oddawania tekstów w pracy, bo ma pecha. A tymczasem jest po prostu źle zorganizowana. Zabiera się do pisania w dniu, w którym jej syn zdaje egzamin, albo gdy umawiamy się do teatru, nie przychodzi na czas, bo włożyła nowe szpilki, które obtarły jej nogi.

IR: I to rzeczywiście jest problem: kiedy człowiek nie jest świadom faktu, że za wiele jego kłopotów odpowiedzialny jest jego własny życiowy bałagan. Tak długo, jak długo nie dostrzegamy własnego sprawstwa, zrzucamy odpowiedzialność na czynniki ze-

wnętrzne: buty, egzamin, czerwone światło – nic z tym nie jesteśmy w stanie zrobić. Nie wyciągamy nauki z tego, co nas spotyka. Pani znajomej zapewne nie przyjdzie do głowy, że następnym razem przed spotkaniem nie powinna wkładać butów, których jeszcze nie nosiła. Ani że pracę warto wykonać wcześniej, przed zbliżającym się egzaminem dziecka, bo przecież w takim dniu każdy rodzic szaleje z niepokoju i nie potrafi skupić się na obowiązkach. W skrajnych przypadkach takie życiowe niepokładanie, które nazywamy na własny użytek pechem, może nam szkodzić. Nie dostanę awansu, otrzyma go mój kolega, ale to przecież nie moja wina, on jest poukładany nudziarzem, a ja – artystyczną duszą. To może być wymówka. A nie jest wykluczone, że ja mam większą wiedzę, talent i kompetencję od kolegi, ale dyrektor, pamiętając historię zagubionych dokumentów i kary, nie będzie chciał ryzykować. Tymczasem wystarczy zobaczyć: to przez to, co robię, i mój bałagan promocja przeszła mi koło nosa. Zmienię to >

NIE W PORZĄDKU

< – w przyszłości taka sytuacja już się nie powtórzy. Bo ogarnę swoje sprawy.

TS: Bywa, że koło takiej niepokładanej osoby z pechem czy koło zwykłego bałaganiarza kręci się ratownik. Partner, rodzic. Porządkuje w szafie, załatwia sprawy, przypomina: „Masz spotkanie. Pamiętaj, że masz spotkanie? Nie spóźnij się. Przysył ci przypominającą SMS-em”.

IR: Tak bywa, bo z tego układu obie strony czerpią korzyści. Bałaganiarz nic nie musi zmieniać, skoro zawsze ktoś go wyratuje z opresji. A jego opiekun czuje się potrzebny i wie, że kontroluje sytuację. Oraz bałaganiarza. To się sprawdza, nieraz długie lata, ale w pewnym momencie może się okazać, że jedna z zaangażowanych w tę grę osób jest zmęczona ogarnianiem życia na dwa etaty albo druga rozgoryczona tym, że nie pozwalają jej na samodzielność. I gra się kończy. Wtedy pojawiają się pretensje: „No, ale jako to, od dwudziestu lat ty mi pierzesz koszule, mamusiu, a teraz nie chcesz? Ja przecież nie wiem nawet, jak włączyć pralkę!”. Istnieje nawet specjalna kategoria rodziców, którą skandynawski psycholog zabawnie określił „rodzicami curlingowymi”. Curling to ten śmieszny sport na lodzie, w którym jeden zawodnik ma pchnąć naprzód „kamień”, a drugi biegnie przed krążkiem ze szczotką i szoruje lód – rozgrzewa go i sprawia, że krążek gładko po nim mknie. Są mamy – ale i ojcowie – którzy zamiatają drogę życia przed swoim dzieckiem, czyszcząc ją ze wszelkich ewentualnych problemów. Bajzel w szafie? Mama poukłada. Bałagan w szkole, bo dziecko zapomniało zeszytów, nie przygotowywało się do klasówek, nie chodziło na WF, ciągle się spóźniało – tata pójdzie do dyrekcji, wyjaśni, posprząta.

TS: Żle?

IR: Żle, bo curlingowy rodzic – lub partner, też są tacy – nie pozwala bałaganiarzowi uczyć się na błędach. Wyciągać wnioski, uświadamiać sobie, jaka jest jego rola w kreowaniu życiowych trudności.

TS: Syn znajomej jest wyjątkowym bałaganiarzem. Ale lubi być modny. Kiedyś przyszedł do matki w poniedziałek rano ze skargą, że nie ma się w co ubrać. A ona odsunęła jego tapczan i powiedziała: „Proszę, granatowe dzinisy, czarne, rurki. Wszystkie jak psu z gardła, bo nie zadalesz sobie trudu, by zanieść je do kosza z brudnymi ubraniami. To teraz sobie wybierz, które włożysz”. Zapamiętał na całe życie.

IR: No właśnie. Tak dajemy dzieciom lekcję porządku – w domu, w dokumentach, w ży-

ciu. Bo czasem lepiej, żeby dziecko zostało na drugi rok w tej samej klasie, jeśli zaważyło. Na przyszłość będzie pilnować swoich spraw. Biegać ze szczotką można tylko do czasu – potem trzeba zostawić dziecko samo... na lodzie. Z badań wynika, że dzieci curlingowych rodziców przeżywają pierwsze twarde zderzenie z rzeczywistością dopiero na studiach i nie radzą sobie ze stresem, nie potrafią niczego załatwić. Proszę mnie źle nie zrozumieć: uważam, że dobrze jest wspierać dziecko, dobrze jest wspierać partnera, który nie ma głowy do liczenia, rachunków, spraw urzędowych. Ale nie można z nikogo zdjąć odpowiedzialności za jego los.

TS: Jak żyć z bałaganiarzem, spóźnialskim, królem chaosu?

IR: O! To chyba pytanie o to, jak żyć z człowiekiem, który... nie jest ideałem. Bo przecież ktoś jest bałaganiarzem, ktoś jest niecierpliwym, gadatliwym, ślamazarnym, gburowatym, milczkowatym, lekkoduchem, ponurak i tak dalej. Mamy wady. Bałaganiarstwo to jedna z nich. Problem w tym, że łatwiej jest zobaczyć cudze

LEKCJA TOLERANCJI

Trudno jest żyć z bałaganiarzem, lubić królową chaosu? Tak samo jak trudno zaakceptować każdą ludzką wadę. Nie potępiaj bliskich tylko dlatego, że są niepokładani. Ty też nie jesteś ideałem!

niedoskonałości – te oczywiście postrzegamy jako „źle”, cechy do naprawienia – niż własne.

TS: Mój tata mawia o osobach, które są różne od niego: „Normalni ludzie tak nie robią”.

IR: Tak nam się wydaje, bo przyjmujemy, że to my stanowimy normę, a wszystko, co od niej odbiega, trzeba poprawić, zmienić. Ale nie da się zmienić drugiego człowieka, niezależnie od tego, jak bardzo będziemy mu ciosać kołki na głowie, ile urzędzimy pogadanek na temat szkodliwości spóźnienia, niedbalstwa. Nie da się przeprowadzić „treningu czystości” dorosłemu człowiekowi, bo ucieknie z krzykiem. Możemy natomiast spróbować wypracować rozwiązanie konkretnego problemu, który bardzo nas męczy. Mówimy na przykład: „Słuchaj, ta szafa jest twoja, ta druga – moja. W swojej rób sobie, co chcesz, tylko pamiętaj, żeby zamykać drzwi”. I nie zaglądamy do tej szafy, kropka. Sprawa się rozwiązała. A z przyjaciółką, która się spóźnia, nie umawiamy się do teatru czy na koncert, bo jak przyjdzie po czasie, nie wejdziemy i bilety się zmarnują. Umawiamy się z nią na kawę, na spacer – pojawi się później? Trudno, zjem sama ciastko i popatrzę na przechodniów, świat się nie zawali.

TS: A co zrobić, gdy zdajemy sobie sprawę z własnego bałaganiarstwa i chcemy to zmienić? Na przykład ja mam straszny chaos w papierach, nie odbieram awizo, od lat nie zarejestrowałam firmy z dawnego mieszkania...

IR: Warto zdać sobie sprawę, z czego ten chaos wynika. Czasem jest po prostu tak, że mamy zbyt wiele na głowie, zbyt dużo spraw konkuruje o naszą uwagę. Jesteśmy w stanie załatwić tylko te najpilniejsze. Pracujemy, zarabiamy na dom, zajmujemy się dziećmi, a potem przychodzi dzień wolny i padamy na twarz ze zmęczenia, potrzeba odebrania awizowanego listu przegrywa zwyczajnie z potrzebą odpoczynku. Rozumiem to, ale dobrze jest jednak zaprowadzić w sprawach urzędowych jakiś taki ład, bo bałagan w tej sferze może nas sporo kosztować. Wiem od klientów, że często zwyczajnie im wstyd, że nie potrafili od lat załatwić jednej sprawy w urzędzie. I pojawia się też lęk: no, teraz to już mogiła, jak pójde do tego urzędu po tylu latach, urwą mi głowę.

TS: No właśnie, jeszcze przychodzą te straszne pisma, że jak się nie stawię, to grożą mi dwa lata więzienia i grzywna w wysokości kilkuset jednostek karnoskarbowych, czymkolwiek one są.

IR: Tak, często zabieramy się do sprzątnięcia spraw urzędowych dopiero wtedy, gdy pojawi się groźba poważnych kłopotów. Zawsze radzę moim klientom: zacznij od pierwszego,

maleńkiego kroczku. I tym pierwszym kroczkiem wcale nie jest wizyta w urzędzie, jak sądzi większość osób! To już hen-hen, bardzo zaawansowane działanie! Pierwszy mały kroczek to na przykład wyjęcie powtórnego awizo ze skrzynki i położenie go na stole w widocznym miejscu. Leży sobie to awizo, a my na nie patrzymy, przyzwyczajamy się, wcale jeszcze nie musimy odebrać listu. Pytam klientów: co możesz zrobić już dziś w tej sprawie? Niektórzy mają naprawdę dziwne pomysły: drukują sobie zdjęcie urzędu i na nie patrzą albo przestawiają meble: bo jak szafka, na której kładzie się listy, będzie bardziej na widoku, to mnie też będzie trudniej je ignorować. Nie oceniaj tego – jeśli coś działa, dobrze! Więc zachęcam każdego czytelnika, by po przeczytaniu tego wywiadu zrobił jeden maleńki kroczek w kierunku poukładania tej sfery życia, w której bałagan mu przeszkadza.

TS: To ja idę wyjąć listy ze skrzynki.

Rozmawiała JAGNA KACZANOWSKA, psycholog

Igor Rotberg jest psychologiem, terapeutą. Prowadzi sesje dla dorosłych i nastolatków oraz warsztaty rozwoju osobistego. Zajmuje się także pomocą psychologiczną za pośrednictwem Skype'a. Felietonista serwisu NaTemat.