



Porządek musi być?

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA ILUSTRACJE: MARIANNA SZTYMA

W domu musisz czuć się komfortowo. Ale... tak nie jest, bo jedno z was lubi żyć w chaosie, a drugie jest pedantem. Czy przez to może się zakończyć wasz związek? Nie, uspokaja Igor Rotberg, psycholog i terapeuta. Ale i tak warto zrobić coś, by żyło się wam lepiej, a kłótnie o porządek nie wybuchają tak często. To wcale nie musi być trudne!

Twój STYL: Dlaczego niektórzy lubią żyć w bałaganie, a inni kochają porządek?

IGOR ROTBERG: To kwestia temperamentu. Jedni są bardziej ekstrawertyczni, impulsywni i ci właśnie lubią niespodzianki i chaos. A inni mniej. Rodzimy się z określonymi predyspozycjami, ale dopiero wychowanie robi z nas bałaganiarzy lub pedantów. Natomiast trudno byłoby odpowiedzieć na pytanie, jakie zachowania rodziców sprawiają, że kochamy porządek lub przeciwnie, chaos. Równie często słyszę w gabinecie tłumaczenia: „Moja matka ciągle sprzątała, więc i u mnie wszystko musi być pod linijkę” oraz „Moja matka ciągle sprzątała, więc u mnie w domu panuje artystyczny nieład”.

TS: Przygotowując się do tego wywiadu, przeczytałam, że w bałaganie częściej żyją osoby z problemami natury psychicznej.

IR: Co to znaczy bałagan? Zdarza się, że idziemy do kogoś w gości i słyszymy: „Ojej, nie miałam czasu, nie posprzątałam mieszkania, przepraszam was za ten bajzel”. Rozglądamy się, a wnętrze lśni czystością. Standardy – co to znaczy czysto, brudno – ustalają się jeszcze w dzieciństwie i są bardzo indywidualne. Nie ma porządkowego wzorca z Sèvres. Faktycznie są ludzie, którzy lubią mieszkać w chaosie i sami to dostrzegają, a mimo to nie potrafią lub nie chcą się zmienić. Zamiłowanie do bałaganu może iść w parze z cechami i zachowaniami, które nie sprzyjają dobremu życiu.

TS: Jakie to cechy i zachowania?

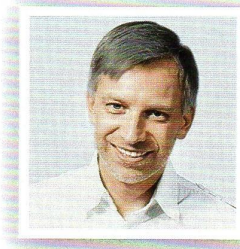
IR: Wykazano w badaniach, że bałaganiarze są impulsywni, łatwo poddają się emocjom i chętnie podejmują działania, których efekty są widoczne natychmiast, a nie odroczone gratyfikację. Ktoś taki zrobi generalne porządki dwa razy w roku i napawa się efektem, ale brak mu cierpliwości, by codziennie odkładać rzeczy na ich miejsce i raz w tygodniu posprzątać mieszkanie, bo to wydaje mu się nudne. Ta tendencja ujawnia się też przy innych sytuacjach: takie osoby nie lubią oszczędzać, często też odwołują nieprzyjemne sprawy, odkładają je – nie odbierają awizo, nie płacą mandatów, mówią sobie „jutro”, ale ono nigdy nie nadchodzi. Nazywamy to prokrastynacją. Rzeczywiście, te zachowania i cechy raczej nie pomagają w życiu.

TS: Albert Einstein powiedział: „Jeśli zabałaganione biurko jest symbolem zabałaganionego umysłu, to o czym świadczy biurko puste?”.

IR: Z tendencją do bałaganiarstwa łączy się często także inne pozytywne cechy. Na przykład kreatywność, umiejętność myślenia „out of the box”, czyli wychodzenia poza pewne schematy. To są dobre strony bałaganiarstwa. Tak jak dobrymi stronami pedantyzmu są umiejętność porządkowania, systematyczność, cierpliwość, zdolność przewidywania konsekwencji oraz podejmowania takich działań, które dadzą najlepszy efekt w czasie długiej przyszłości.

TS: A ciemne strony umiłowania porządku?

IR: Brak elastyczności w dostosowywaniu się do zmieniających się warunków. Pedantami bywają osoby, które mają zachwiane poczucie bezpieczeństwa, czują się komfortowo tylko wtedy, gdy wszystko jest na właściwym miejscu i we właściwych proporcjach, nie tylko w domu. A jak wiadomo, życie rzadko jest przewidywalne. Podoba mi się angielskie powiedzenie *my Home is my castle* – bałaganiarz czy pedant tak kształtuje swoją przestrzeń prywatną, by się w niej dobrze czuć. Artystyczny nieład w domu bankiera pozwala mu osiągnąć stan psychicznej równowagi po dniu spędzonym we wnętrzach ascetycznych, sterylnych. W mieszkaniu pracownicy agencji reklamowej panuje idealny ład. Dzięki temu po ośmiu godzinach w pracy, w której wszystko się zmienia i niczego nie da się przewidzieć, po przekroczeniu progu domu od razu czuje się lepiej, zaczyna się uśmiechać, zmęczenie znika. Od tego są nasze domy. Mają dobrze wpływać na nasz nastrój.

TS: Problem, gdy w jednym mieszka wymieniony przez pana bankowiec bałaganiarz i pedantyczna pracownica agencji reklamowej.

IGOR ROTBERG
PSYCHOLOG
TERAPEUTA

mania w domu czystości, po początkowym okresie fascynacji innością partnera pojawia się konflikt. Można go określić za pomocą jednego zdania: „Moje jest lepsze od twojego”. Ten konflikt jest rafą, na której rozbija się wiele, jeśli nie większość związków. Nie umiemy wyjść ze swojej strefy komfortu, zajrzeć do cudzego ogródka, rozejrzeć się i powiedzieć: „Hm, dziwne, inaczej niż u mnie. Ale w sumie nawet ładnie, oryginalnie. Będę tu przychodzić na spacer”.

TS: Do krainy bałaganu? Faj.

IR: Proszę zrobić mały eksperyment i przez tydzień nie musztrować partnera, nie kazać mu odkładać wszystkiego na wyznaczoną półeczkę. Niech rzeczy leżą tam, gdzie je zostawia. To dla pani okazja, by przyjrzeć się sobie, jak się pani czuje? A jeśli... nieźle? Wtedy zmieni pani swoje przyzwyczajenia. To pierwszy pomysł na konflikt pedant – bałaganiarz. Drugi to kompromis. Pani lubi ład i to jest okej, on lubi bajzel i to też jest okej. Nie wartościujmy. Zastanówmy się, jak urządzić dom, by obie strony były zadowolone. Może pani otworzyć szafę i powiedzieć: „Słuchaj, mój drogi, prawa część jest twoja, trzymaj tam sobie, co chcesz i jak

Gusta i guściki

Wbrew pozorom porządek nie jest lepszy od bałaganu. To tylko kwestia estetyczna. Nie warto kłócić się o brudne naczynia czy zmięte koszule.

IR: Przyznam, że ten problem pojawia się w opowieściach moich klientów. Słyszę: „Ona nie daje mi żyć, każe składać ubranie w koszyk jak w koszarach i myć kubek, a ja ledwo skończyłem pić herbatę”, „Mam już dosyć jego porozrzucanych ciuchów, brudnych talerzy porozstawianych po całym mieszkaniu, pustych opakowań, które wkłada do lodówki, zamiast wyrzucić do kosza!”.

TS: No właśnie. Jeśli spotkają się dwie takie osoby, to nie ma szans, żeby każda z nich czuła się w domu dobrze. Ktoś musi skapitulować.

IR: Tego nie powiedziałem. Dochodzimy do meritum: nie ma żadnego dowodu na to, że porządek jest lepszy od bałaganu. Nie można tego rozpatrywać w kategoriach złe – dobre, choć przywykliśmy to robić. Kłamanie można oceniać, skłonność do robienia innym przykrości, ryzykownego prowadzenia samochodu. Ani porządek, ani bałagan nie krzywdzą innych istot, to tylko kwestia... estetyczna. Tymczasem w wielu parach, i nie dotyczy to jedynie utrzy-

chcesz. Narty, pomięte koszule i filmy na DVD. Nie znoś tu tylko jedzenia”. I już, nie otwiera pani prawego skrzydła drzwi, nie zagląda tam. Jest spokój. Trzeci pomysł: proszę się zastanowić, po co jest pani ten porządek potrzebny. „Bo wtedy w domu jest ładnie. A potem mąż wraca z pracy i wiesz na oparciu krzesła koszulę. I od razu robi się brzydziej”. To teraz proszę się zastanowić, jak osiągnąć „ładność” z wiszącymi na krzesle koszulami. Może pani kupować mężowi naprawdę piękne koszule pod kolor sofy. W ten sposób wilk jest syty i owca cała.

TS: Spotkał pan kiedyś parę, która rozpadła się z powodu odmiennego podejścia do czystości?

IR: Pary, w której wszystko było okej, w której było uczucie, wzajemna fascynacja, wspólne plany, a która rozpadła się z powodu skarpet rzuconych w kącie czy brudnych talerzy, nie spotkałem nigdy. Porządek, bałagan to tylko fragment większej układanki. Jeśli obrazek nam się podoba, cóż z tego, że ten jeden z puzzli nie bardzo pasuje? W życiu nie ma idealów.