

trendy

T R E N D Y



Rada teoretiků: Každá činnost má končit úklidem.

Pořádek na stole je pořádek v hlavě

Hromady papírů a osobních věcí je čím dál těžší zvládnout, nastává čas teoretiků pořádku.

□ KAROLÍNA VRÁNKOVÁ / FOTO MATĚJ STRÁNSKÝ

„Takhle já uklízím,“ předvádí Pavel. Otevře zásuvku psacího stolu a všechno, co je na desce, sem shrne. Svou miniskládku obvykle nezkontroluje; šuplík zavře a je uklizeno. Pro Respekt však pestrou směs podrobí analýze: několik obálek použitých i nepoužitých, kabely, krabička od cigaret (památeční

z Moskvy), duše z kola (píchlá), deset dolarů, mp3 přehrávač, klíček na in-line brusle a mezi tím nejrůznější papíry. Jeden bere do ruky: „To je smlouva, tu jsem hledal k daňovému přiznání,“ říká mile překvapen.

Smlouva je trochu počmáraná. Pavel si často poznamená něco důležitého na pa-

pír, který má zrovna při ruce. „Už se mi stalo, že celý štáb nevěděl, kam má jít, protože místo natáčení bylo na papírku někde tady na hromadě,“ ukazuje třicetiletý filmař na svůj stůl pokrytý papíry. Pavel není jeho pravé jméno – chce se prý proslavit něčím jiným než nepořádkem. →

→ Jeho nepořádek ostatně není nijak unikátní. Na první pohled vypadá pražský byt docela standardně – a nepořádek představuje jen pohozené oblečení a nějaký ten stoh časopisů. Chaos však panuje za zavřenými dvířky skříní a zásuvek, vnitřní řád chybí. A jeho původce to těžko snáší.

Nepořádek a nedostatek systému trápí řadu lidí: zachvacuje osobní věci, fatální škody páchá v dokumentech nebo účtech. Právě chyby v „paper managementu“ (jak zní termín teoretiků pořádku) dovedly mnoho lidí k finančním ztrátám, pokutám, exekucím.

I Pavel s tím má zkušenost. Není to tak dlouho, co potkal před svým bytem muže s náradím – přišli mu odpojit elektřinu. Složenky a upomínky příliš dlouho mizely v jeho bezedných šuplících.

A nejen papírů je pořád víc; přibývá i osobních věcí, které navíc rychle stárnou a je potřeba je nahradit jinými. Jak to udělat, aby nás nezavalily? Průpravu pro tuhle disciplínu máme chabou – jen domácí výchovu. Teoretická výbava chybí úplně. A tak nastupují teoretici pořádku a pořádkoví konzultanti. U nás se zatím nevyskytují, v Německu nebo v Rakousku je lze vyhledat v každém velkém městě.

Představte si stůl

„Představte si, jak vypadá váš stůl. Kolik věcí na něm máte?“ říká Christine Widmayerová publiku v přednáškové místnosti. V berlínském Mezinárodním centru pro design (IDZ) se zrovna koná školení ohledně systému a pořádku.

Widmayerová je na pořádek odbornice – už pět let její firma Absolut Sortiert radí lidem, jak zavést systém. V publiku sedí zhruba tři desítky lidí z různých oborů, většinou mají svůj vlastní malý byznys a stejně jako Pavel jsou nuceni udržovat pořádek nejen v soukromých věcech, ale i v pracovních dokumentech.

Christine Widmayerová pokračuje v lekcí – postupně se mají přihlásit ti, kdo mají na stole víc věcí než pět, víc než dvacet, víc než třicet... „Já jich mám aspoň pět set,“ zavtipkuje z publika mladý muž, který má malou firmu věnující se IT službám a svůj pracovní stůl přirovnává ke světové ekonomice – také je to prý systém těsně před kolapsem.

„Každá věc na stole odvádí vaši pozornost od toho, co právě děláte. Měly by tam být jen věci, které souvisejí s momentální prací,“ radí „absolutní odbornice“.

Když se člověk zabere do práce, pro kterou potřebuje hodně věcí, dá se ospravedlnit i takzvaný kreativní chaos. Ale dlouhodobě na něj konzultantka nevěří. „Když konkrétní práci dodělám, hned vše zase uklidím,“ říká. Úklid by měl být závěrečnou položkou každé činnosti. „Je jednodušší každý den večer pět minut uklízet než pak

hledat hodinu na likvidaci velkého nepořádku,“ zdůvodňuje. Důležité je, aby se věci již vyřízené uzavřely a archivovaly, oddělily od těch, s nimiž se průběžně pracuje.

Ale ani schovávat a skladovat se toho nemá přespříliš. „Nejlepší sklad je odpadkový koš,“ říká rozhodně paní Widmayerová. Tohle je nosná myšlenka všech pořádkových teoretiků: „odpadokošíkovou“ (v originále „wastebasketery“) je třeba ovládnout především.

Na prezentační tabuli hned také naskočí graf správného vyhazování. U každé

„Když člověk málo vyhazuje, je to většinou projev toho, že se bojí rozhodnout,“ míní Christine Widmayerová. Osmdesát procent papírů, které si člověk schová s tím, že je později zpracuje (přečte, zarádí, využije), už nikdy nevezme do ruky. Anebo další číslo, které konzultanti pořádku uvádějí: člověk stráví hledáním průměrně 150 hodin ročně – skoro týden čistého času.

Christine Widmayerová má na to k dispozici řadu rad. Když si ji někdo najme, zavede systém i do konkrétního podniku.



Rada teoretiků: Skladovat jen to, co skutečně potřebujeme.

Mít věci v pořádku znamená kontrolovat důležité stránky svého života.

věci se má člověk sám sebe zeptat: Potřebuji to ještě? NE znamená další otázku: Potřebuje to někdo jiný? Pokud ano, dám mu to; pokud nepřijdu na to, kdo a k čemu by onu věc užil, vyhazuji. Někdy člověk samozřejmě váhá a v tom případě poslouží další otázka: Co by se stalo, kdybych tuto věc už nikdy neměl v ruce? Pokud nic závažného, opět vyhazuji.

Jen věci, které potřebuji a vím, na co mi budou, se mohou systematicky uskladnit. „Cokoli, co se dá dohledat jinde a aktuálně, například na internetu, neskladuji,“ radí dále paní Widmayerová. Kupříkladu papírový telefonní seznam ztratil už právo na život. Vše, co se dá uchovávat elektronicky.

Na přednášky, jako je tahle, chodí většinou lidé, kteří si nemohou dovolit individuální konzultaci, ale chaos je trápí – typicky „osoby samostatně výdělečně činné“.

Samozaměstnavatelů přibývá (v Česku od roku 2005 o sto tisíc, celkově jich je milion). OSVČ často pracují z domova, jejich osobní nepořádek se pak tedy mísí s pracovním a vzniká onen stav neustále hrozící kolapsem, jak to popisuje filmař Pavel i berlínský posluchač.

Nejen pro ně je povzbudivé, že pořádek se dá naučit. Christine Widmayerová používá sebe samu jako důkaz – i tahle klidná paní, která si po přednášce ukládá věci na vyhrazená místa v tašce, dřív byla nepo-

řádná či zapomínala na schůzky. A také moc nevěděla, co se životem, což prý spolu souvisí. „Pořádek začíná v hlavě,“ říká pořádková poradkyně.

Úzkost z koše

Všechno je v pořádku. Zrovna takhle jsme si zvykli vystihovat spokojenost s celkovým stavem světa. Což není náhoda: to, jak se člověk vztahuje k věcem kolem sebe, odráží do velké míry i vnitřní „uklizenost“. Může se samozřejmě zdát, že recept na pořádek je jednoduchý – prostě uklidit. A že

Z chaosu rád

(co radí poradci pořádku)

- U každé věci se zamyslet, zda ji potřebuji. Pokud je odpověď „potřebuji“, může zůstat. Pokud je odpověď „mohl bych potřebovat“, vyhodit.
- Skladovat elektronicky, pokud je to možné.
- Po každé činnosti uklidit. Pracovní stůl pravidelně uklízet na závěr pracovního dne nebo týdne.
- Doporučuje se pozitivní motivace k úklidu: představit si, jak dobře bude prostor vypadat a jaký příjemný pocit se dostaví, až bude všechno uklizeno.
- Je dobré pokud možno vše okamžitě třídit: jakákoli činnost, která zabere méně než dvě minuty, se má udělat bezodkladně.
- Pokud člověku přerůstá nepořádek přes hlavu, doporučuje se pozvat si pomoc. Nemusí to být zrovna teoretik ani terapeut, stačí dobrý přítel.

není třeba vytvářet nové diagnózy a odborníky, na které si dnešní doba tak potrpí. Jenže věci a dokumentů je stále víc, organizace čím dál složitější, času nedostatek – a nepořádek ohrožuje člověka až do hloubi duše.

„Mít ve věcech pořádek znamená, že mám zároveň pod kontrolou důležité stránky svého života,“ říká psycholožka Monika Basqué, vedoucí německé Společnosti pro behaviorální terapii, v rozhlasovém pořadu o hlubinných stránkách pořádku na německém Kulturradu. Problémy s pořádkem se zabývá právě proto, že úzce souvisí s psychickými problémy. „Pořádek dává pocit, že člověk rozhoduje o svém životě, což upevňuje pocit vlastní hodnoty,“ vysvětluje.

Stejně tak má podle psycholožky hluboké příčiny náš odpor k vyhazování: „Každý papír na psacím stole na sebe váže spoustu emocí a strachů. Proto je někdy tak těžké se jich zbavit. Hodně lidí schovává věci třeba jen proto, že jsou z doby, kdy se jim v životě dařilo.“

Extrémním případem jsou takzvaní messies – lidé s těžkými poruchami pořádku, pro které je nemožné se rozhodnout, co je důležité a kam to uklidit. „Messie-syndrom“ není sice diagnóza, ale je to rozšířený problém. Ve světových městech se dokonce scházejí „anonymní messies“, kteří o svém problému mluví ve skupinách jako třeba alkoholici. Existují pro ně speciální poradny, také v Berlíně jedna je. Lidé z organizace Freiraum navštěvují těžké nepořádníky, kteří často neuklízeli celé roky, a pomáhají jim, aby se doma cítili zase jako doma.

„Když přijdu k novému klientovi, většinou má být tak plný, že do něj ani nejde vstoupit,“ popisuje Jürgen Bernsen, hlavní pomocník berlínských „messies“. V bytech bývají hromady papírů, igelitové tašky s nejrůznějším obsahem, oblečení, noviny, knihy, jídlo v nepřehledné směsi.

„Začínáme vždycky velmi pomalu. Třeba jedním křeslem, které se vyklidí, takže si klient může u sebe doma znovu pohodlně sednout. Pak přijde na řadu stůl nebo aspoň jeho část, takže si může položit talíř s večeří. Takhle kousek po kousku se byt stává znovu obyvatelným,“ líčí Bernsen. Postupně vynášejí věci a trvá většinou déle než rok, než se jich pomalu zbaví. Pro klienty je to často těžký boj se sebou samým.

„Většinou mají za sebou nějaká trauma,“ vysvětluje Jürgen Bernsen. Velký muž s neumytelně zašedlými rukama je původně automechanik a majitel úklidové firmy, ale umí také empaticky poslouchat a lidé se mu svěřují. „Jeden náš zákazník byl starší homosexuál, který skoro celý život tajil svoji orientaci,“ vypráví. Schovával všechno, co nějak souviselo s jeho tajemstvím.

Další paní pocházela z rodiny, která kvůli dluhům přišla o vše. Shromazďovala věci, které zaplnily byt včetně postele – musela spát na židli. Jiná klientka byla úspěšná absolventka politologie, mladá žena ovládající šest jazyků se slibnou kariérou. Čtyři týdny dovolené strávila úklidem – aniž cokoli uklidila. „Pak přišla za námi,“ vzpomíná Andrea Hüttingerová, spoluzakladatelka organizace Freiraum. Pomalý úklid a psychoterapie, jež jí pomohla zvládnout důsledky ponížování v dětství, měly nakonec úspěch: poprvé si mohla do bytu pozvat návštěvu.

Pražák Pavel nemá zdaleka takové problémy. Přesto potvrzuje, že když se mu v životě vede, je mnohem pořádnější. Když jdou věci těžko, vzniká kolem něj něco, čemu říká „zhrzenecý bordel“.

„Líbí se mi, když někdo kolem sebe přirozeně vytváří rád. Ne že dělá agresivní úklid, spíš v tom jako tančí,“ popisuje to Pavel. Na takový stav je ovšem potřeba ovládnout teorii pořádku a naučit se ji uplatnit v praxi. A ještě předtím udělat důkladný jarní úklid vlastní hlavy. ■

CO SE NOSÍ

Čínské bublinky

Dnes tedy lekce čínštiny. Stalo se totiž, co už jsme na tomto místě mnohokrát předpověděli. Čína ovládla svět. Zatímco ekonomové řešili hegemonii Jenu, mazaní Asijci zvítězili škrobovými kuličkami. Proto jsme připravili základní čínské pojmosloví týkající se škrobu a produktů z něj. Doporučujeme tento sloupek podle svléš čáry odstrihnout a uschovat pro případ, že by se ČR v budoucnu náhodou jmenovala ČLR.

Tak tedy: Tchaj-wan je ostrov v jihovýchodní Asii, který má 23 234 003 obyvatel, z nichž každý sní za rok v průměru 23 234 003 (zhruba dvě igelitky) škrobových kuliček. Kuličky ze škrobu tapioka a z rostliny maniok (toto si zařijte) jsou ve velkém konzumovány nejen na Tchaj-wanu, ale též v kontinentální Číně a po celé Asii, což překvapí, zvláště, když uvážíme, že nemají žádnou chuť, vůni ani barvu. Jsou však neodolatelně QQ.

QQ je čínské označení pro konzistenci na pomezí gumovitosti a kožovitosti, a právě takové jsou tapiokové kuličky. Na Tchaj-wanu se jim říká též boba, což je údajně rovněž označení pro ženský prs, proto se radí tento termín v debatě o škrobových produktech používat s opatrností.

A teď to hlavní, bubble tea. Bubble tea je nástroj plíživé asijské expanze. Vznikl tak, že někoho nespoutaného normální logikou napadlo nasypat škrobové kuličky do čaje, což se údajně stalo u jednoho čajového stánku na Tchaj-wanu. A právě odtud se bubble tea začal šířit.

Od Pekingu přes Bangkok po Londýn a Paříž, dobývání probíhá podle jednotného scénáře. Po městě začínou růst stánky, které k sobě magickou silou přitahují kolemjdoucí teenagery. Ti si pak poroučejí čaje s kuličkami, soukají to do sebe masivním brčkem o průměru ropovodu Petrochina. Nápoj způsobí, že z nich pak vychází silné hihňání a melodické štěbetání, které nejvíc ze všeho připomíná čínský dialekt Wu. Od této chvíle se stávají zaslepenými vazaly Číny. Proces podmanění skrz škrobové koule proběhl již také v Praze, Brně a Olomouci. Co bude další čínské území, ptáme se?

–VKV–



FOTO MR. TINDO