

Gretchen Rubin

POŘÁDEK V POKOJI, POKOJ V DUŠI



Udělejte si místo pro štěstí

Gretchen Rubin

POŘÁDEK V POKOJI,
POKOJ V DUŠI

Udělejte si místo pro štěstí

Původní anglické vydání:

Outer Order, Inner Calm: Declutter and Organize to Make More Room for Happiness

Copyright © 2019 by Gretchen Rubin

České vydání:

Translation © Ondřej Fafejta, 2020

© Portál, s. r. o., Praha 2020

ISBN 978-80-262-1608-7

Obsah

Úvod: Proč se obtěžovat s vnějším pořádkem? . . .	8
1 Rozhodněte se	20
2 Stvořte řád	66
3 Poznejte sebe – i ostatní	98
4 Vytvořte si užitečné zvyky	144
5 Dodejte krásu	180
Závěr: Navození pokoje v duši	212
Poděkování	215
Deset tipů pro vytvoření pořádku v pokoji	216
Návrhy na další čtení	217
O autorce	221

Mým čtenářům, posluchačům a divákům

Řád je první zákon nebes.

ALEXANDER POPE



Úvod

Proč se obtěžovat s vnějším pořádkem?

Když jsem zkoumala štěstí, uvědomila jsem si, že u většiny z nás *vnější pořádek* přispívá k *vnitřnímu klidu*.

Dokonce víc, než by se zdálo.

V kontextu šťastného života působí chaos na pracovním stole nebo přeplněný šatník jako triviální problém – avšak když v životě získáme kontrolu nad *věcmi*, často tím přispějeme k pocitu, že i svůj život dovedeme zvládat s větší lehkostí.

Když mě obklopuje nepořádek, cítím se neklidně a nevyrovnaně. Když nepořádek uklidím, vždycky mě překvapí, kolik energie a povzbuzení mi to dá, nemluvě o tom, že vím, kde mám klíče. Jedna kamarádka mi kdysi řekla: „Konečně jsem si uklidila v lednici a nyní vím, že můžu dát i výpověď ve staré práci.“ Věděla jsem *přesně*, jak to myslí.

Tím, že se zbavím věcí, které nepoužívám, nepotřebuji ani nemám ráda, i věcí, které nefungují, nepadnou mi nebo mi nesluší, uvolňuji prostor ve svém nitru – a na svých policích – pro to, čeho

si opravdu vážím. Tak je tomu i u většiny ostatních lidí.

Když se do mého pokoje začne vkrádat nepořádek, mnohdy se mi zdá, že nebudu mít čas se s ním vypořádat. Mám moc práce, nestihnu uklidit. Ale zjistila jsem, že mám-li kontrolu nad svým majetkem, dokážu zlepšit svůj emoční postoj, tělesné zdraví, intelektuální svěžest, a dokonce i kontakty s druhými lidmi.

A tak se dnes bez ohledu na svou zaneprázdněnost každý den přinutím, abych alespoň pár minut věnovala stváření řádu. Když mám práce až nad hlavu, protože musím napsat několik článků a blíží se termín odevzdání, strávím dvacet minut tím, že si uklidím v kanceláři, protože vím, že srovnáním papírů si něco srovnám i v mysli.

Rovněž jsem zjistila, že jakmile jednou začnu, je snazší pokračovat. Někdy je zajisté vzrušující myslet na velký předvánoční úklid nebo jarní gruntování – ovšem nejlepší čas, kdy začít, je vždycky *nyní*. Jedna kamarádka mi prozradila: „Jednou ráno jsem se probudila a impulzivně se rozhodla, že se pustím do úklidu suterénu. Strávila jsem tam celou neděli a večer jsem byla tak rozjetá, že bych nejradši pokračovala ještě celou noc. V pondělí brzy ráno jsem vstala, jenom si

v suterénu sedla a kochala se tím pořádkem. Na začátku náročného pracovního týdne mě to ne-smírně vzpružilo.“

Chceme svůj majetek opatrovat a také se ve vztahu k němu chceme cítit svobodní. Chci si schovat každou hračku, kterou mé děti kdy měly rády, ale chci mít rovněž v bytě dost místa.

S vnějším pořádkem je taková rovnováha možná.

Vnější pořádek slibuje devět věcí:

1. Vnější pořádek šetří čas, peníze, prostor, energii a trpělivost.

Životem se pak pohybuji s větší lehkostí. Neztrácím čas tím, že něco hledám. Nepotýkám se s tím, že něco je třeba vyhodit. Nemusím běžet koupit něco, co už vlastním. Uklízení je snazší. Cítím se méně otrávená a méně sevřená. Nic mě tolik nehoní. Nemarním čas banálními a otravnými úkoly.

2. Vnější pořádek přispívá ke klidným vztahům.

Trávím méně času tím, že se s druhými hádám, sekýruji je nebo se od nich nechám sekýrovat. Vyhýbám se nudným otázkám typu: „Kde mám pas?“,

„Kde je můj tónovací krém?“ , „Kdo to tady tak rozházel?“ či „Kam patří tohle?“

3. Vnější pořádek vytváří pocit útočiště.

Zakouším opravdový pocit svobody, protože necítím nutkání vyskočit a začít bojovat s nepořádkem. Po odstranění vizuálního smogu se dokážu lépe soustředit a má mysl, můj rozvrh i můj prostor mi umožňují více tvořivé činnosti. Můj domov a má kancelář už pro mě nejsou zdrojem stresu, nýbrž uklidnění a energie. Můžu se oddávat kráse svých věcí, protože všechno snadno uvidím a najdu. Pro všechno, co je pro mě důležité, mám dost místa. Fyzická zkušenost zabarvuje emoční prožitky, a když se moje tělo nachází někde, kde panuje řád, má mysl se snáze rozjasní.

4. Vnější pořádek omezuje pocity viny.

Necítím se tak provinile kvůli věcem, které jsem nikdy nepoužívala, a projektům, jež jsem nikdy nedokončila. Vzhledem k tomu, že lépe využívám to, co už vlastním, si můžu v budoucnu kupovat věci méně. A vím, že až tu nebudu, nezanechám druhým tolik starostí.

5. Vnější pořádek mi umožňuje vnímat samu sebe a svět v pozitivnějším světle.

Mám pocit, že se lépe ovládám. Cítím se sebejistější a schopnější. Když vyhodím to, co nepotřebuji, nepoužívám nebo nemám ráda, mé okolí mně i druhým odhalí, na čem mi záleží nejvíc. Když své věci pečlivě roztřídím, můj prostor a majetek budou odrážet mé nejopravdovější já.

6. Vnější pořádek mě zbavuje strachu z lidských soudů.

Jsem pohostinnější, protože si k sobě můžu zvát lidi, aniž bych musela celé hodiny předtím uklízet. Když se objeví nečekaný host nebo je potřeba vyřešit opravu v domácnosti, nepropadám panice. Ráda svůj prostor ukazují druhým.

7. Vnější pořádek odráží, co se v mém životě děje právě nyní.

Protože jsem se zbavila věcí, které kdysi – ale dnes už ne – sehrávaly v mém životě aktivní úlohu, mám více času na to, co je pro mě v této

chvíli důležité. Už žádné obří hračky z dob, kdy se moje děti rozkoukávaly po světě, už žádné řady tlustých právnických knih, které okupují police v mé kanceláři. Na minulost si uchovávám několik drahocenných upomínek, ale většinu svého prostoru věnuji tomu, co je pro mě důležité *nyní*.

8. Vnější pořádek vytváří pocit možnosti.

Když se kolem mě nakupí příliš mnoho věcí, cítím se jako ochromená. Jako bych se z toho nedokázala vyhrabat, a tak zůstávám uvězněná uvnitř. Když jsou zbytečné věci pryč, můžu si víc vybírat, co udělám se svou budoucností: co si koupím, co budu dělat, kde a jak budu žít. Protože můj majetek mě už neomezuje, mám pocit, že do mého života přichází něco nového.

9. Vnější pořádek posiluje můj pocit smyslu.

Vím, co mám, proč to mám a kam to patří. Využívám vše, co vlastním. Není tu nic náhodného, žádná nejistota, žádné neměnné volby. Obklopují mě smysluplné věci, které jsou připravené na to, abych je používala.

Pokoj, v němž se nacházím, formuje pokoj, který cítím uvnitř, a to, co vlastním, ovlivňuje, jak mi je. Je lákavé pokusit se ovlivnit vlastní myšlení a skutky přímo; tím, že zlepšíme stav svého okolí, můžeme zdokonalit svůj stav mysli.

Vzhledem k tomu, že naše mysl se živí zážitky našich pěti smyslů, znamená potěcha smyslů to, že pozvedneme i svého ducha.

Vzhledem k tomu, jak moc nepořádek ovlivňuje můj pocit štěstí a s jakým nadšením se tématu věnuje populární kultura, mě překvapuje, že vědci dosud dopad nepořádku podrobněji neprozkoumali. Studie, které existují, se obvykle zaměřují například na otázky, jestli je „lepší“ být organizovaný, nebo spontánní. Podle mě je odpověď zjevná: *Jak kdy*. V tom, co u nás funguje „lépe“, se všichni lišíme.

Všichni se musíme vypořádat s nepořádkem způsobem, *který je správný právě pro nás*. Každý jsme jiný – v tom, jakých předmětů si ceníme, jaké prostředí nás těší, jaké zvyky jsou pro nás přirozené, v jaké dynamice funguje naše domácnost nebo pracoviště. Neexistuje žádný jediný „správný“ nebo „nejlepší“ způsob, jak si vytvořit lepší život.

Vlastně bychom na vytváření vnějšího pořádku měli pracovat jedině tehdy, když nám to dělá radost. V tom, že si člověk ustele, archivuje si papíry nebo každý večer odpoví na všechny příchozí e-maily, nespočívá žádné kouzlo. Všechny tyto snahy stojí za to, jen když nám přinesou víc štěstí. Správné úrovně pořádku jsme dosáhli, když dokážeme najít to, co potřebujeme, a cítíme se ve svém prostoru dobře a uvolněně. Pro některé lidi dobře funguje i to, co jiným *připadá* jako nepořádek.

Proč ale tolik odborníků trvá na tom, že objevili tu jedinou správnou cestu? Týká se to lidské povahy: Když *dostáváme* radu, chceme, aby se jednalo o přesnou, standardizovanou formulku, která nám zajistí úspěch, zatímco když radu *dáváme*, rádi druhé ujišťujeme, že strategie, která tak dobře funguje u nás, bude zajisté vhodná i pro ně. *Jenže každý z nás musí najít svůj vlastní způsob.*

Někteří lidé uklízejí trochu každý den, jiní pracují čtrnáct hodin na jeden zátaň. Někteří se potýkají s tím, že moc nakupují; další (jako já) zase s tím, že nakupují příliš málo. Někdo ke svému majetku cítí silné emoční nebo mystické pouto; jiný je vůči předmětům víceméně

lhostejný. Jsou tací, kteří svůj majetek opatrují s velkou pečlivostí; jiní lidé se zase nad tím, co koupí a kam to dají, nijak zvlášť nezamýšlejí. Některé jedince mocně přitahuje idea minimalismu – zatímco pro jiné jsou důležitější odlišné hodnoty.

I když však každý z nás možná definuje vnější pořádek jinak a dosahuje ho jiným způsobem, je jasné, že pro většinu jedinců platí, že vnější pořádek skutečně přispívá k vnitřnímu klidu.

Někteří lidé se mě ptají: „Není vzhledem k tomu, kolik je na světě problémů, povrchní a hloupé věnovat čas, energii, peníze nebo starosti odstraňování nepořádku?“ Světové problémy nám možná dělají vážné starosti a je to tak správně. Avšak slib vnějšího pořádku je něco, s čím se můžeme vypořádat po svém a právě teď. Tím, že to uděláme, v sobě alespoň částečně nastolíme vnitřní rovnováhu – což není žádné zbytečné ani sobecké gesto, protože tato rovnováha přispívá k tomu, že se dokážeme účinněji vyrovnat se světovými problémy.

Kniha *Pořádek v pokoji, pokoj v duši* navrhuje pět stadií nastolení vnějšího pořádku. Nejprve

se rozhodujeme – jaký majetek si nechat a co s ním udělat. Jakmile jsme si to ujasnili, *začneme stvářet* řád tím, že organizujeme, opravujeme a věnujeme se opomíjeným oblastem. V dalším kroku přemýšlíme o sobě samých tak, abychom *sebe i ostatní poznali*, a výsledný vhled bereme pro účely uklízení do úvahy. Jakmile je nepořádek zdolán, je v dalším kroku vhodné *vytvořit si užitečné zvyky*, abychom tento pořádek zachovali a nepořádek se nevrátil. Pátým a posledním krokem je *dodat krásu*, díky níž se naše prostředí stane lákavějším a pohodlnějším.

Kapitoly, které se těmito pěti stadii zabývají, obsahují velký výběr nápadů, jak vytvořit vnější pořádek. Různým lidem se budou líbit různé možnosti a každý čtenář se může nechat inspirovat právě tím, co s ním rezonuje – a ignorovat zbytek. Když svůj přístup upravíme tak, aby vyhovoval našim konkrétním cílům a zvykům, s mnohem větší pravděpodobností dokážeme vytvořit právě takový pořádek, po němž toužíme. *Pořádek v pokoji, pokoj v duši* není kniha o tom, jak si uklidit doma nebo v kanceláři, nýbrž kniha o tom, jak podpořit svou radost ze života tím, že vytvoříme vnější pořádek, který vede k vnitřnímu klidu.

Krok za krokem – jako součást běžných návyků a aniž by nás to stálo příliš mnoho času, energie nebo peněz – si můžeme uspořádat své okolí tak, aby nám pomáhalo žít šťastněji, zdravěji, produktivněji a tvořivěji.

Bez ohledu na to, kdy tohle čtete a kde se nacházíte, jste na správném místě a můžete hned začít.



1

Rozhodněte se

*Pokud chcete zlaté pravidlo,
které se hodí pro každého,
tady je: Nemějte doma nic,
čím si nejste jistí, že je to užitečné,
nebo nevěříte, že je to krásné.*

WILLIAM MORRIS

Vyhodit všechny zbytečnosti je velká výzva. Proč? Jedním důvodem je skutečnost, že tento proces od nás vyžaduje namáhavou volbu ohledně toho, co si nechat a co dát pryč a proč.

Abychom tuto volbu učinili, musíme se často postavit tváří v tvář důvodům, proč jsme vůbec všechny ty věci nahromadili. Znějí vám některá z následujících vysvětlení povědomě?

Table věc je tak užitečná, že pro ni jednou najdu to správné využití.

Dalo by se to opravit nebo upravit.

Život je příliš krátký na to, abych se tou věcí nějak zabývala.



*Byl to dárek, takže si to musím nechat z úcty
k tomu, kdo mi to daroval.*

Ještě jsme to nespotřebovali.

Jen počkej, jednou z toho bude sběratelský kousek!

*Jako dítě jsem nic takového neměl, a tak to chci
mít jako dospělý.*

*Čím víc věcí budu mít, tím víc toho jednou
zanechám svojí rodině.*

Table věc mi připomíná někoho, koho miluji.

*Pokud se budu touhle věcí zabývat nyní –
například jestli si ustelu nebo umyju tenhle
talíř –, budu se tím vším muset znovu zabývat
zítra zas.*

*Když mám kolem sebe všechny ty věci, jsem
tvůřivější.*

*Nemůžu se touhle věcí zabývat, dokud se
všichni ostatní neshodnou na tom, co bychom
s ní měli udělat.*

Jednou bych to mohla potřebovat.

*Nemám prostor pro to, abych se téhle věci
náležitě zbavil.*