



KEND DIT INDRE

Rodehoved eller ordensmenneske

AF ANNETTE AGGERBECK /
FOTO: GETTYIMAGES

De senere år har Simple living, det enkle liv, spredt sig som reaktion på vores stressede hverdag. Mange af os har fulgt tidens trend og er gået i gang med at rydde op i skuffer og skabe for at skabe positive forandringer i tilværelsen. Men bliver vi lykkeligere af at holde orden? Psykolog Mette Holm mener, at det afhænger af vores personlighed, om vi bør kaste os over bunkerne. Mød også Liselotte Esbensen, der har prøvet at forenkle sit liv med oprydning, men som har måttet erkende... at hun er et rodehoved.

Er der rod i dit hjem,

er der ofte også rod på andre punkter i dit liv. Det er blot et af de mange statements fra simple living-bølgen, som mange af os er hoppet på. Vi bruger masser af tid på at forenkle vores liv ved at rydde op, smide ud og lave systemer. Og kan vi ikke selv finde ud af det, kan vi få en af de efterhånden mange oprydningskonsulenter, som både arbejder for private og for firmaer, til at hjælpe os. Vi har igennem de seneste år kunnet se masser af tv-programmer samt læse artikler og bøger om, hvor lykkelig man bliver af at skabe orden. For rod stjæler livsenergi, får vi at vide gang på gang. Men er det nu også sandt, at vi alle bliver gladere mennesker af at smide ud og holde ordenen?

– Vi lever i en tid med en overflod af ting og informationer, hvor der stilles mange krav til os på alle fronter, så derfor virker det som logik for de fleste, at livet bliver lettere og mere overskueligt af at holde orden. I teorien opnår vi da også en større frihed, når vi har struktur i vores liv, for så skal vi ikke bruge så lang tid på at finde vores ting. Og den tid kan vi så bruge til noget andet. Men når det kommer til stykket, afhænger det af vores personlighed, om vi bliver lykkeligere af at rydde op og smide ud, siger psykolog Mette Holm, der mener, at vi både er påvirket af vores gener, men også det miljø, vi er vokset op i.

– Hvis man for eksempel har været barn i en familie med ordensmennesker, hvor der var en fælles forståelse af, at alle ryddede op, og man fik anerkendelse for at være ordentlig, er det en god værdi, som man tager med sig i sit voksenliv. Men hvis man er vokset op i et hjem, hvor ens mor var rengøringsvanvittig og altid skældte ud, fordi hun ikke syntes, at man ryddede godt nok op, kan man selv blive et rodehoved, fordi man opfatter oprydning som noget uudholdeligt. Og så er det ikke sikkert, at man bliver lykkelig af at bruge en masse tid på at rydde op i skabe og skuffer.

Tendensen i vores samfund, til at alle skal have ordentlige og minimalistiske hjem med designerting i sort og hvidt, forcerer nogle mennesker til at blive mere ordentlige hjemme, selv om det ikke er en del af deres personlighed og dybeste værdier. Måske tyranniserer man hele sin familie for at få dem med på sin stræben efter orden, eller også føler man det som et stort pres, der gør livet mere uoverskueligt, og derfor udskyder man oprydningen til i morgen og får i stedet stress over aldrig at komme i bund med oprydningen. I værste fald kan det gå ud over selvværdet, hvis man bruger mange ressourcer på at skabe orden uden at føle, at man lykkes med sit projekt. Det er ikke godt for selvværdet at presse sig selv til at være en anden end den, man er, siger Mette Holm.

Den ubevidste og bevidste personlighed

Ifølge psykolog Mette Holm kan vores personlighed deles op i en ubevidst og en bevidst. Når vi er ubevidst, slapper vi af og er os selv, hvorimod vi tager en maske på, når vi er bevidst og optaget af, hvordan vi virker på andre mennesker. Hjemme er vi afslappede og ubevidste og går måske ikke så meget op i, at det roder lidt rundt omkring, mens vi på jobbet gerne vil fremstå som den, der har orden i sine ting. Så vi kan sagtens være ordentlige på nogle områder af vores liv og rodede på andre områder.

– Hvis vi bliver stressede, trætte eller syge, ryger vi tilbage i den ubevidste personlighed. Og er man ordensmenneske eksempelvis på jobbet, men ikke hjemme, kan det betyde, at man navigerer på baggrund af sine gamle automatiske mønstre, så man også begynder at rode på jobbet. Så glemmer man pludselig at ringe til en, eller man kan ikke finde et vigtigt brev. Vores fokus ændrer sig, når vi er under pres eller oplever personlige kriser, som jo også er en form for stress. Når vi oplever skilsmisse, som

topper stressskalaen, eller vi flytter, som ligger som nummer to på denne skala, er der en høj sandsynlighed for, at folk kan mærke det på os. Vi mister kontrollen og kan ikke holde den bevidste facade, for det kræver for meget energi, siger Mette Holm, som mener, at det er vigtigt at fokusere på, hvordan man reagerer under pres – er man typen, der ubevidst smider sine nøgler et tilfældigt sted, når man kommer ind ad døren, fordi man er træt og har travlt? Roder man ekstra meget i ulvetimen, når børnene er umulige? Hvis man bliver ked af det og synes, at alt roder, kan man overveje, hvordan man kan hjælpe sig selv.

Det er vigtigt at anerkende, at rod er en del af ens personlighed. Find det gode i dit roderi og find en rytme, der passer ind i dit liv. Det kan for eksempel være okay at være ubevidst

Fortsættes næste side



“Tendensen i vores samfund, til at alle skal have ordentlige og minimalistiske hjem med designerting i sort og hvidt, forcerer nogle mennesker til at blive mere ordentlige hjemme, selv om det ikke er en del af deres personlighed og dybeste værdier.”

Mette Holm, psykolog

og rode i ulvetimen fra kl. 16-18, hvis man så til gengæld er bevidst og laver et system fra kl. 20, så man ikke skal lede efter børnenes sko og sine egne nøgler næste morgen, hvor man skal skynde sig ud ad døren. Når man rydder op, gælder det om at være bevidst, for har man ikke hovedet med sig og kun smider tingene ind i et skab eller samler tingene for at sortere dem senere, laver man jo bare nye bunker, og det er jo også rod.

Behov for orden

Nogle gange har vi mere behov for orden end andre.

– Når vi selv føler, at vi roder, mister vi kontrollen, som er noget af det værste, vi kan opleve. Det er dog forskelligt, hvornår vi føler, at vi mister vores kontrol på grund af rod. Nogle mennesker er tilfredse med at vide, at bilnøglerne ligger et sted i entreen,



“En af de kvinder, jeg har haft i terapi, græd af ærgrelse, fordi hun havde smidt sine børns tegninger ud, da hun ville forsøge at skabe orden hjemme.”

Mette Holm, psykolog

mens andre skal vide præcis, hvilken knage de hænger på i nøgleskabet. Jo mere presset du er, og jo mere kaotisk du oplever dit rod, desto større er dit behov for orden, mener Mette Holm. Så hvordan man balancen mellem orden og rod, handler dybest set om at kende sig selv, forklarer hun.

– Hvem er jeg? Snak med dig selv og eventuelt din partner om, hvad der er vigtigt for dig og jer. Måske rangerer et pænt hjem højt på listen over jeres værdier, men hvad ligger der i at have et pænt hjem? Betyder det,

at I skal rydde op hver dag, kun en gang om ugen, eller når der kommer gæster? Hvor er jeres fokus? Simple living virker for dem, der har meget kaos i deres ubevidste personlighed, hvor andre slet ikke har behov for orden på det niveau, fordi de har andre værdier. Måske er det vigtigere for jer, at I hygger jer sammen.

En af de kvinder, jeg har haft i terapi, græd af ærgrelse, fordi hun havde smidt sine børns tegninger ud, da hun ville forsøge at skabe orden hjemme. Vi har en tendens til, at jo mere vi kan udstråle kontrol, desto mere status har vi, og så glemmer vi at mærke efter – hvem er jeg? Nogle har det fint med kun at eje 10 ting, ellers frygter de, at tingene skal eje dem. Andre har behov for at have en kasse med nips og minder fra deres børn, som de kan hive frem en gang imellem.

Men hvad med den udbredte opfattelse, at man tænker og arbejder bedre i orden end i rod – er det sandt?

– Nogle mennesker bliver distraheret af rod og er nødt til at støvsuge og rydde op, før de kan koncentrere sig. Andre kan sagtens distrahere fra rodet; de registrerer bare, at det roder, og går så videre, så jeg mener igen, at det afhænger af ens personlighed. Man skal dog passe på, at man ikke bruger rodet som sovepude for ikke at få skrevet sit speciale eller gjort noget andet, der er vigtigt for en. Vi skal jo ikke føle os som offer for vores rod. Det skal handle om prioriteringer.

Mette Holm kan kontaktes via www.psykolog-metteholm.dk.

Du kan også læse om emnet i bogen »Kys dit kaos – livet er alligevel noget rod« af Anna Mejlhede og Nastja Arcel, Aschehoug. □

ROD...

FORDELE:

- Du kan få lov til at være den person, du er. Men det kræver, at du virkelig har taget stilling til dit manglende behov for, at hjemmet er ryddet op, og besluttet dig for, at du ikke gider holde orden. Hvis du er kreativ, kan du i stedet fokusere på dine tanker og ideer.

ULEMPER:

- Dit rod kan være belastende for andre, for eksempel din mand eller dit arbejde. Du bliver frarøvet frihed til at være spontan og bliver lettere frustreret, når du ikke kan finde dine ting.

ORDEN...

FORDELE:

- Du skal ikke bruge tid på at finde dine ting og får derfor mere tid og overskud til sjovere ting.

ULEMPER:

- Hvis du ikke er ordensmenneske, bruger du energi på noget, som ikke er dig, og derfor kan din oprydning blive så forkrampet, at du ikke gider have gæster eller hader uventet besøg. Du kan komme til at skabe dårlig stemning, når du leger general for at få alle til at rydde op. Snak derfor med din familie om, hvor ordentligt et hjem I vil have, og om hvem der tager ansvar for hvad. Inddrag dine børn og skab en god stemning.



Det simple liv er ikke mig

AF ANNETTE AGGERBECK / FOTO: THOMAS TOLSTRUP

Liselotte Esbensen har prøvet at smide ud og rydde op for at forenkle sit liv, men blev ikke lykkeligere af det. Tværtimod har hun rent faktisk savnet nogle af de ting, hun smed ud. Så nu har hun besluttet sig for at acceptere, at hun er en person, der roder.

– **Jeg har** hele mit liv været lidt af et rodehoved. Jeg er ikke opdraget til ryddelighed hjemmefra, min mor er født uden et oprydningsgen, og jeg ligner hende nok en del på det punkt. Jeg har levet med rod i mange år, om end ikke fuldt tilfreds. Jeg boede i 90'erne i en villa med fuld kælder, og der lykkedes det mig at få spredt mine ting på et større areal, end jeg havde før, så der i hvert fald på overfladen så mere ryddeligt ud. Men det betød også, at jeg fik samlet endnu flere ting sammen. Jeg havde jo plads nok, fortæller Liselotte Esbensen, 55 år, der er ved at tage en master fra Danmarks Pædagogiske Universitet og ved siden af driver Forvandlingsværkstedet, en frivillig, social organisation for psykisk syge. Ligesom Liselotte havde hendes mor

en kælder, hvor hun opbevarede alle de ting og møbler, hun havde samlet, og som hun ikke nænnede at skille sig af med.

– Jeg er opfostret med, at man ikke smider ting ud, når de ikke fejler noget. Måske får man brug for dem engang. De kan altid bruges i sommerhuset, sagde min mor, hver gang ting eller møbler kom ned i kælderen, og det betød, at vores sommerhus i Sverige kun blev indrettet med alt det, vi ikke kunne få os selv til at smide væk, siger Liselotte.

Svært ved at smide ud

Efterhånden fik Liselotte samlet så mange ting, at hun ikke kunne have dem alle sammen med sig, da hun

Fortsættes næste side



skulle flytte i en mindre lejlighed. Så hun besluttede sig for, at nu skulle der smides ud.

– Jeg havde en idé om, at hvis jeg boede mere minimalistisk, ville mit liv også blive mere overskueligt. Det skal siges, at jeg blandt andet flyttede i lejlighed på grund af et opløst parforhold. Jeg gik med hård hånd i gang med at smide ud og følte til tider, at jeg gjorde vold på mig selv. Efterhånden som min oprydning skred frem, røg flere og flere ting tilbage. Så jeg købte adskillige opbevaringsløsninger – reoler, pæne Ikea-kasser og andre kreative organiseringsmuligheder. Mit hjem kom til at se nogenlunde ordentligt ud, men blev mit liv bedre? Nej, desværre ikke. Derimod savnede jeg indi-

“Jeg gik med hård hånd i gang med at smide ud. Det var en meget voldsom proces. Jeg følte til tider, at jeg gjorde vold på mig selv og min egen historie.”

Liselotte Esbensen

mellem nogle af de ting, der var røget ud, fordi de på en eller anden måde hang sammen med min identitet. Jeg var som barn meget knyttet til mine morforældre og overtog deres hus, da de døde. Mange af mine ting er der-

for minder fra dem og en del af min historie, som jeg holder meget af.

Brækkede armen

På Liselottes bord ligger en stor bunke papirer. Det gør der også på gulvet.

– Nogle ville slet ikke kunne holde ud at bo som jeg, men jeg kan sagtens distrahere fra rodet. Her har jeg for eksempel en artikel, som jeg har klippet ud af en avis. Den har jeg flyttet rundt på i et år, og nu har jeg lyst til at smide den ud, selv om jeg aldrig har fået læst den. Jeg har det med at samle mine papirer og post i bunker, fordi jeg skal gennemgå dem og se, om noget skal smides ud. Jeg kan godt lide at organisere, selvom det tager lang tid, fordi jeg skal igennem mange overvejelser. Ja, nu når jeg tænker på det, har bunkerne nok ligget der i meget længere tid. Det må være mindst en måned, siger Liselotte og tilføjer grinende:

– Jeg ved, hvor længe bunkerne har ligget der, for de har ligget der længe før, jeg brækkede min arm. Jeg brækkede min arm, da jeg gled i mine rodebunker på vej ned ad trappen. Jeg samler nemlig også bunker på trappen, som skal bæres ovenpå. Jeg samler stadig ting på min trappe, men skal bare lære at se mig ordentligt for...

Liselotte lader også saks, stof, nåle og symaskine stå fremme, når hun er i gang med et tøjprojekt. Hun syr sit tøj færdigt og rydder ikke op indimellem, så det kan ligge og flyde 14 dage i arbejdsværelset og køkken-alrummet.

– Jeg har erkendt, at minimalisme nok ikke er min vej, og accepteret min måde at leve på. Mit eneste problem er, om andre mennesker kan distrahere fra mit rod, når de kommer på besøg, men jeg prøver at sige til mig selv, at det er ligegyldigt, hvad de mener om mit rod, bare jeg selv kan leve med det. Og så bor jeg jo også alene, så jeg ikke har en mand til at irritere sig over det, siger Liselotte. □