Ikke rydd bort ideene!

Er rydding virkelig starten på et bedre liv, eller kan rot tjene til noe bra?

TEKST **KRISTINA MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

I 2018 runder jeg 40 år og innser at jeg må innta plassen i voksenlivet. Hva har jeg å se frem til? Hvilke personer kan jeg se opp til? Hva skal bli det viktige livsinnholdet? Bøker har alltid inspirert meg når jeg står fast. Jeg lar blikket fare over bestselger-lista i bokhandelen. *The Zeitgeist* virker å være en såkalt nyoppdagelse om at ryddighet er viktig. Før var det viktig på grunn av hygiene. Nå trekkes hobbypsykologien inn, og forfatterne mener det er viktig for psyken, for følelsene og for gleden. Titlene som pryder forsidene lyder omtrent slik: «Rydd deg glad, sunn og sterk», «Lag system og få mer tid til livet» og «Lag lister – bli stressfri». Er dette virkelig bøker? Bøker skal liksom romme fantasi, følelser, historier og levde liv. Dette høres mer ut som 50-talls husmorfilosofi.

FØR VI ALLE rydder alt på plass, bør vi stoppe opp litt. Hva hvis vi rydder bort noe viktig? Hva hvis vi trenger litt rot for å bli stimulert? Mange av oss kjenner et tap av idéer i det vi går inn i sterile rom, for eksempel et legekontor. Det er for de fleste betryggende at det er ryddig og rent. Men når vi skal lage noe eller tenke nytt, kan det være en demper, mildt sagt. Kreativitet handler om evnen til å løse problemer, tenke nytt og bruke fantasi. For å skape og tenke utenfor boksen, må mange områder av hjernen bli involvert, slett ikke bare høyre hjernedel. Kreative mennesker er ettertraktede i jobbsammenheng. Hvor ville vi vært uten mennesker som evner å se nytt der gammelt står? Mange lurer på om kreativitet er medfødt eller lært. Mange lurer på om de kan bli mer nyskapende enn de er. Mye tyder på at vi er født med ulik evne til å innta virkeligheten rundt oss. Selv om de fleste barn er søkende oppdagelsesreisende, synes noen å være mer interessert i å utforske enn andre. Men man kan bli skikkelig overrasket.

Mens den utadvendte ungen kanskje har nok med å få seg venner, kan den innadvendte tenkeren virkelig pønske ut noe nytt. Et personlighetstrekk som antas å ha sterk sammenheng med interesse for kreativitet, er den såkalte O-en i 5-faktor-modellen på personlighet. O står for Openness, og handler om det å være åpen for nye måter å tenke på, idérikdom og interesse for intellektuell analyse, og sensitivitet for kunst og musikk. En annen faktor som kan spille inn her, er C-en, som står for Conscientiousness, og handler om orden, selvdisiplin og pliktoppfyllenhet. Du kan altså digge å tenke nytt og annerledes, samtidig som du er ambisiøs, selvdisiplinert og pliktoppfyllende. Du kan derfor være skikkelig ryddig og idérik på en gang. Men en del studier viser at rotete folk kanskje er ørlite vassere på nyskaping. Et rotete skrivebord kan den dyktigste journalisten, vitenskapsmannen eller mac-utvikler ha. Jeg så et innslag fra det prestisjetunge «60 minutes», der veteranjournalisten viste sitt utrolig rotete skrivebord. Dette var til stor fortvilelse for kollegene. Horisontal sortering kalles det når alle papirer ligger spredt utover. Men det som for andre ser ut som et stort kaos, kan være kilde til gode assosiasjoner i et stort tre av ideer.

Det er definitivt sånn at man kan kjenne glede og harmoni over et ryddig og rent hus. Derfor kan det hende at man kan rydde seg glad. Men for meg som psykolog er det sjelden at lister og orden har skapt latter og iver hos mennesker som er nedfor. Jeg mener at alle må begynne et sted og at det å få orden på livet er av stor betydning. Vite at vi kan betale regningene, vite at klesvasken er tatt og at tøyet ikke er fillete eller slitt. Det krever en del orden i et liv og mange som har det veldig vanskelig, merker at det er vondt når rotet overtar og kaoset råder.

Men kan man rydde bort triste historier, vaske vekk skitne tanker eller andres overtramp? Nei. Vasking og rydding har begrenset effekt på tristhet og uro. Det som synes å være et godt virkemiddel for å kjenne mer glede, er faktisk å erkjenne at man er trist og tåle å føle litt på det. Som animasjonsfilmen «Innsiden ut» så godt viser, er tristhet og glede bundet sammen. Utelukker du den ene fra livet ditt, utelukker du også det andre. Å rydde og vaske når vi har det vondt, kan være mye bedre enn å drikke sorgene vekk, men kan være to sider av samme sak. Nemlig en måte å unngå følelser på. Livene våre er jo til tider nokså kaotiske, med kjærlighet, savn, overraskelser, lengsel og sorg.

PERSONLIG HAR JEG alltid funnet andres rot irriterende. Irriterende på det nivået at jeg ikke klarer å tenke særlig mye dersom jeg ser en genser på gulvet eller oppvask på benken. Jeg vokste opp i et hjem med mange søsken, en rotete mor og en ryddig far. Stort sett. Det lå bøker, instrumenter og aviser mange steder. Jeg følte det var over alt. Mens noen lot seg inspirere, lot jeg meg altså distrahere. →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.

> Han spurte: Er du rotete eller ryddig? Jeg nølte. Ville så gjerne svare riktig

Jeg er selv moderat rotete, men rydder veldig mye. Så for meg kan det hende at ryddebøkene på toppselger-hylla kan gi meg litt mer tid til ting jeg liker. I stedet for å gå furtent rundt og rydde. Men det jeg har enda mer lyst til, er å tåle rot bedre. Tenk hvis jeg tålte mer rot, da kunne jeg tåle mer kaos inni meg også, antagelig. Da kunne jeg slutte å henge meg opp i om et bilde hang litt skjevt, en avis lå og slang, eller et instrument lå på gulvet. Jeg har dessverre ingen aviser i huset, fordi jeg ser på det som rot. Nå har jeg bestilt Morgenbladet, og vet at avisen er proppfull med kloke ord som kan inspirere meg til å skrive mer. Men jeg er redd jeg bare vil legge den i papirinnsamlingen mens den ennå er halvlest.

MIN MORMOR LIKTE sangene til Margrethe Munthe. «Nei nei gutt. Dette må bli slutt! Ikke storme inn i stua før du har fått av deg lua, glemte du det rent – det var ikke pent.» Min mor opponerte heldigvis. Hun sorterte ideene sine horisontalt utover og mente at barn skulle få ha teater i stua og skli med madrasser i trappa. Hvem har rett? Det er antagelig opp til hver og en av oss, men når det kommer til å bli mest mulig kreativ, ser man nok at moren min vinner slaget. Vi blir stimulert av gjenstander i omgivelsene, og så lenge det ikke hersker et uendelig kaos, vil en bok på bordet kunne gjøre at vi blar litt, i stedet for å spraye med Jif Universal.

Før du lar hele familien gå på ryddekurs, tenk litt på hvem sitt behov det er og hva ryddigheten handler om. Kan det hende at du verdsetter orden litt for høyt? Jeg tenker nok at vi skal bruke litt mindre tid på å rydde og litt mer tid på ideene, hvis vi må velge. En leveregel jeg har forsøkt å gi meg selv er: Det er synd om det ikke er noen spor. Et annet spørsmål jeg har stilt meg selv og andre er: Hvem eier svakheten, den ryddige eller den rotete? Jeg hadde en kollega med verdens mest rotete skrivebord og hyller, og jeg klarte ikke tenke når jeg var innom ham. Men hvem sier dette mest om, hvem eier svakheten? Er det jeg som ikke takler hans rot, eller er det han som er rotete? Åpenbart meg, fordi han klarte å produsere, mens jeg hang meg opp i feil detalj.

OPPGAVE: Tål rot bedre ved å lage positive narrativer. Se for deg en jakke på gulvet. Det første som slår deg er kanskje en irritasjon over den slurvete personen som har slengt den der, som ikke viser hensyn og som tror at andre er ens tjener. De negative assosiasjonene kommer av at «jakke på gulvet» ikke faller inn i ditt verdisystem der orden er viktig. Så kommer utfordringen. Se for deg en ivrig og glad person som løper inn døren. Midt i iveren glemmer personen å henge opp jakka, fordi det er noe annet som har fanget oppmerksomheten. Nemlig en idé, eller noe personen vil fortelle. Nå har vi gitt jakka en historie, jakka er bærer av iver og kan symbolisere glede.

Sånn kan vi prøve å utfordre oss selv, ved å erstatte negativ verdi med positiv verdi. For et ordensmenneske kan det være veldig utfordrende å skulle si høyt at rot er positivt. Det kan rett og slett være en umulig oppgave, fordi det går på tvers av verdiene.

HAN VAR DØDSKJEKK. Med brune pene øyne og mørkt hår. Han danset skikkelig bra og var visst veldig snill, ifølge ryktene. Han så meg inn i øynene, og jeg tror jeg sluttet å puste en stund.

Han spurte: Er du rotete eller ryddig?

Jeg nølte. Ville så gjerne svare riktig. Øke sjansene mine for at han ville like meg. Jeg svarte det mange kanskje ville svart, det jeg trodde var mest attraktivt: Ryddig!

Han sa: Jeg er rotete. Jeg må være sammen med en som kan rote. Og en som tåler mitt rot!

Jeg lurte på om jeg skulle rope etter ham og si at jeg var litt rotete også. Men at jeg bare rydder veldig mye. Men det ble for teit. Toget var gått.

Der og da fikk jeg meg en overraskelse. Man tror at det er noen egenskaper som er bedre enn andre, liksom i et moralsk hierarki. Man tror at det er en sannhet at det er bedre å være ryddig enn å være rotete. Men hvem har bestemt det?

Den neste boka jeg skal kjøpe for å bli inspirert i 40-årskrisen skal derfor ikke handle om lister, system eller orden. Den må heller handle om følelser, kaos, rot og levde liv. Det motsatte av det sterile. Og i stedet for hele tiden å trakte etter å ha oversikt, skal jeg jobbe med å akseptere at livet er uforutsigbart, hverdagen er hektisk og det aller viktigste er at ideene ikke blir vasket vekk med antibac-en.

ET LITE MEN: Selv om du som er rotete kanskje jubler nå, og kaster ryddebøkene i søpla og lar jakka ligge stolt på gulvet, selv om du har sortert alt horisontalt og har full oversikt i kaoset, så husk at vi mennesker trenger andre mennesker for å bli kreative og idérike også. Rotet ditt kan være en plage for omgivelsene. Det er nemlig en tendens til at ens eget rot er mindre plagsomt enn andres rot. Så selv om du skaper de største musikalske verk, de beste oppgavene eller nyeste moten – husk at andre kanskje opplever ditt rot som støy. ✱