

KLEPTOMANIE A CHOROBNÉ HROMADĚNÍ MAJETKU

Kradu, je to ale nemoc

Až sedm procent lidí údajně vykazuje sklony ke kleptomanii, tedy k neodolatelnému nutkání zcizovat drobné předměty téměř nulové hodnoty - tužky, kapesníky, balíčky cukru, líčidla... Jak se kleptoman liší od zloděje, který se občas na tuto chorobu vymlouvá? Proč se s ní perou víc ženy než muži? A jak souvisí s patologickým hromaděním věcí, potažmo s konzumním stylem života? Odpovědi hledal psychiatr MUDr. ALEXANDER NAWKA (37), Ph.D., jeden ze dvou zakladatelů pražského Institutu neuropsychiatrické péče (INEP). Podle něj by bezmyšlenkovité nakupování, kterým žije naše konzumní společnost, mělo vystřídat období zaměřené na vnitřní i vnější úklid, a tedy i vyhazování.





Kleptoman většinou krade téměř bezcenné předměty. Pokud by na stole ležela peněženka a pero, zřejmě by sáhl po tom druhém. Zatímco děti někdy zcizují předměty, aby na sebe upozornily, kleptoman to dělá v utajení.

■ **Podle amerického psychiatra Jona Granta bojuje s kleptomanií až sedm procent lidí. Jiní odborníci uvádějí, že jí trpí méně než pět procent všech zlodějů. Jak byste ta čísla okomentoval?**

Jedná se pouze o odhady. I proto, že ne každý zloděj je řádně psychiatricky vyšetřen. Na celou řadu kleptománů se přijde až zevrubným vyptáváním, častokrát spíše náhodně. Navíc některé psychiatrické diagnózy se prolínají. Celá řada úzkostných pacientů může trpět právě třeba kleptomanií. Ale ti to většinou sami nezmiňují, protože se za to velmi stydí. Stigma kleptománie je nepoměrně větší, než je tomu u deprese či úzkosti. Přiklonil bych se k tomu, že to bude méně než jedno procento zlodějů. A sedm procent populace? To mi přijde velmi přehnané. Ve své klinické praxi jsem potkal tři pacienty, u kterých sem diagnostikoval kleptomanií. Ale je docela možné, že mě jich celá řada pronikla mezi prsty.

■ **Kolik z toho bylo žen a kolik mužů?**

Byly to výhradně ženy. Poslední případ byla žena středního věku, rádná manželka, matka dvou dětí, pracující v administrativě. Přišla s depresivní poruchou, ale společně jsme došli až ke kleptomanií. Ta možná stála právě na začátku deprese.

■ **Dával jste si větší pozor na věci, když jste dospěli k této diagnóze?**

Ne. Kleptoman by mi ze stolu vzal tak maximálně tužku. Ta by mně nechyběla. Dokonce si troufnu říct, že kdyby na stole ležela peněženka a klíčenka, a dostavil se u něj „impulz“, tak vezme to druhé.

■ **Měla s tím problémy už dříve? Ta choroba údajně startuje už v pubertě...**

Nezřídká to dokonce začíná ještě dříve. Třeba takovou nevinnou hrou, že dítě vezme spolužákovi ve školce nebo ve škole něco z batohu. Nebo se děti vzájemně popichují, jestli zvládnou ukrást v obchodě lízátko. To může být začátek, ale zároveň nemusí. Nechci strašit rodiče. Ale když se to v pubertě začíná opakovat, tam už je na místě zbystrit. U té pacientky to trvalo delší dobu, zhruba deset patnáct let.

■ **Co kradla?**

Různé bezcenné věci... Problematické to začalo být, když okrádala kolegy v práci. Drobnosti jako sponky, někomu vzala z kabelky pudřenku, líčidlo. Ve firmě kradla

„Kvůli kleptomanií si pacientka přivodila deprese.“

různé kancelářské věci jako sponkovačku nebo zvýrazňovače. Odnášela si to domů, kde to hromadila, ale nepoužívala. Kradla i v obchodech, ale výrazně méně.

■ **Vědí to v té práci? Vyhodili ji?**

Jestli si ten případ správně vybavuji, tak nevyhodili, protože na ni nepřišli. Ale začali to řešit, protože se tam nápadně často ztrácely věci. Ale pacientovi je to i tak velmi nepříjemné, protože se bojí, že by se na to přijít mohlo, a rovněž ho trápí výčitky. Projev té nemoci má několik fází: na začátku je bažení, což je termín známý u alkoholiků, tedy veliká chuť, puzení něco udělat, v tomto případě něco odcizit. Tu touhu po krádeži není dotýčný schopen potlačit. Lze mluvit

až o tzv. nechemické závislosti na krádežích. Samotnou krádež předchází výrazná nervozita, až nakonec pacient pod vlivem impulsu té nakumulované touze podlehne. Když vidí otevřenou kabelku kolegyně, a ta je třeba na obědě, tak z ní vezme nějaký předmět, který nepotřebuje a je mizivé hodnoty. Pro kleptomana totiž není důležité co ukradne, ale jde mu o samotný akt odcizení. Ten je „odměnou“ tohoto patologického chování.

■ **Když se to povede, dojde k uspokojení...**

V odborné literatuře se tomu dokonce říká kleptomanický orgasmus. Napětí a vzrušení spolu s úzkostí se stupňuje před a v průběhu činu. A těsně po něm přijde uvolnění, když pacient nepozorován předmět někam úspěšně schová. Po pocitu úlevy, který je různě dlouhý, zase přichází patologická touha něco zcizit. U této pacientky byla ta frekvence zhruba měsíční, u jiných to může být třeba každý týden nebo i den.

■ **Říkal jste, že kleptománie je projev nechemické závislosti. Při alkoholismu se postupně zvyšuje tolerance a roste chuť na vyšší dávku. Jak je to u kleptománie?**

Dost podobně. Pacient se snaží třeba ukrást věc, která jde zcizit obtížněji. Třeba ukradne něco téměř před zraky pokladní v supermarketu. Tam je adrenalin vyšší, protože je vyšší míra rizika odhalení.

■ **Po požití většího množství alkoholu následuje kocovina, v tomto případě místo ní výčitky...**

Ty může mít i alkoholik, že selhal. Ale ano, pacientka opravdu trpěla silnými výčitkami. Proto se u ní zřejmě kleptománie podílela na rozvoji depresivní poruchy. Ona se hlavně obávala, že se na to přijde. Říkala si,

že to není morální, ale zároveň si to omlouvala tím, že ty věci nemají téměř žádnou hodnotu a nikomu vlastně chybět ani nebudou. Kleptoman nekrade kvůli hmotné nouzi nebo obohacení, ale protože má ono neodolatelné vnitřní nutkání ten čin provést. Někde uvnitř krást nechce, v tom se liší od zloděje.

■ **Četl jsem, že některé kleptomanky můžou svým jednáním chtít na sebe upozornit a nahradit si nedostatek pozornosti od svého partnera.**

To nelze vyloučit, ale jsem k tomu spíše skeptický, většinou pravdu před partnerem tají. Tohle vysvětlení by podle mě víc sedělo na děti. Ale pak to zase není kleptománie, když se tím pochlubí.

■ **Máte vysvětlení, proč to častěji postihuje ženy?**

Úplně nemám... Nicméně ženy třeba postihují častěji i úzkosti. A kleptománie má k úzkostným poruchám blízko. Podobně i k obsedantně-kompulzivním poruchám (pacient musí udělat nějaký rituál, třeba si umýt ruce, aby se zbavil úzkosti, ale úleva je pouze chvilková, a proto musí chování opakovat, pozn. red.). Ty jsou rovněž častější u žen. Vysoké procento pacientů s kleptomanií mělo v minulosti údajně problémy s bulimií, s ní mají taky víc potíže ženy.

■ **Ale proč jsou častěji kleptomanky než kleptomani?**

Možná se u žen na to prostě jen častěji přijde. Nebo u mužů automatictější sáhne po označení „zloděj“. Nevím... Někteří psychoterapeuti by vám mohli říct, že kleptománie může být odrazem našich potlačených tužeb, nesplněných přání nebo traum. V člověku se hromadí napětí, které

Z kleptománie se pacient léčí farmakou i terapií. Jde například s terapeutem do prodejny, kde kradl, znovu čelí touze, ale snaží se ji potlačit.



„Po uvolnění zase přijde touha něco ukrást.“

může být úplně jiného rázu – třeba sexuálního nebo agresivního. Podobně si to napětí můžou kompenzovat i pyromani.

■ **Nabízí se evoluční vysvětlení – ženy jsou sběračky, takže je možná sbírání nepotřebných předmětů uklidňuje, kdežto muži jsou lovci, takže ti musí akt plánovat, což dělá i ten zloděj...**

Možná... Ženy si jsou taky snáze schopné přiznat, že potřebují pomoc.

■ **Jak jste vlastně té pacientce pomohl?**

Primárně jsme řešili deprese, předepsal jsem jí tedy antidepressiva. Ale hlavně jsem jí poslal za psychoterapeutem, ke kterému pak docházela. Říkala, že ty myšlenky se jí vra-

cejí, ale už byla schopná je lépe ovládat. Na to jsou různé techniky. Nejdřív si třeba pacient představuje volně pohozenou cizí kabelku, kdy pravá ruka po něčem sahá a druhá ji od toho odrazuje. Názorně se simuluje ten vnitřní boj. Impulz versus racionální a morální složka. Dělá se to nejdřív v mysli, pak i fyzicky. A tak se to lépe dostane do paměti. Občas jde pacient s terapeutem i do prodejny, kde něco zcizil, a on mu tam pomáhá se ovládat. Podruhé už ho tam nechá samotného.

■ **Stává se, že se zloděj hájí tím, že trpí kleptomanií?**

Stává a soudní znalci v oboru psychiatrie pak musí vyšetřit, jaká je skutečnost. Šance, že by zloději taková výmluva prošla, je však minimální.

■ **Jak tedy spolehlivě rozlišit kleptomána od zloděje, který se na tuto nemoc jen vymlouvá?**

Pečlivým psychiatrickým vyšetřením. Zloděj krade, protože chce, kleptoman protože musí. Málodky to však lze poznat z jednoho činu. Třeba propisku může ukrást zloděj i kleptoman. Když někdo zcizí televizi, skoro s jistotou to bude zloděj. To není impulzivní věc, vyžaduje to plánování. A není to věc, kterou ten člověk nepotřebuje, nebo kterou se neobohatí. Zlodějovi jde o peněžní hodnotu či užitečnost zcizené věci. Zloděj má také často komplice, kdežto kleptoman vše dělá sám a impulzivně. Pokud dlouhodobě a opakovaně krade drobné, nepotřebné a téměř bezcenné předměty, spíš to bude kleptoman... Pacienti s kleptomanií mají většinou i další psychiatrické neduhy, často úzkosti a deprese. Nechlubí se tím, proto

Alexander Nawka. Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Začínal na Psychiatrické klinice 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice. V roce 2013 společně s neurologem Ondřejem Fialou založil soukromou kliniku INEP.





▲ Dvě třetiny kleptomanů jsou ženy. Proč? „Vysvětlení nemám. Nicméně ženy třeba postihují častěji i úzkosti. A kleptomanie má k úzkostným poruchám blízko,“ říká Nawka.

o kleptomanii často neví ani životní partner. Ti na to můžou přijít náhodně – třeba otevřou šuplík, ve kterém je spousta nesmyslných věcí. Kleptoman ukradené věci nikdy neprodává, buď je hromadí, anebo z obavy před vyzrazením a pod tíhou výčitek předměty vyhodí. Někdy je vrací i na místo, při čemž může být paradoxně chycený. Případně mohou zcizené věci někomu darovat.

■ **A co je nejmenovaná česká herečka, před kterou prý v televizi zavírají maskérky hrníčky a šminky do skříněk, protože jinak by si je odnesla? Zdánlivě jsou to nepotřebné předměty, ale ona zároveň těží ze své popularity a odmítá platit třeba v restauraci s tím, že můžou být rádi, že tam někdo tak slavný zavítal. Tam byste se klonil spíš ke kleptomanii?**

Může ji mít a zároveň může být vychytralý obchodník, který svoji popularitu využije ke svému užitku.

■ **Je nějaký vztah mezi kleptomanií a touhou po materiálu?**

Podle mě to s tím moc nesouvisí. Můžou jí trpět chudí lidé i celebrity. V případě té herečky by bylo třeba zjistit, zda ty zcizené věci pak používá. Velká popularita hodně lidí dost promění. Jsou známé historicky několika amerických hereček, které v obchodech ukradly různé maličkosti, ale pak i třeba šaty značky Gucci. Tam je otázka, zda to je kleptomanie,

nebo spíš forma, jak na sebe upozornit. Na druhou stranu jedna ta herečka pak z toho měla docela velké problémy, na základě té aféry nedostala několik zajímavých rolí.

■ **V případě těch šatů se ale zjevně nejednalo o projev kleptomanie, soudím, že jí se ty šaty líbily, a protože byly drahé, tak je ukradla...**

Otázka je, co s nimi pak udělala. Nosila je? Zahodila? Šla potají vrátit? Každopádně to určitě nebyl předmět zanedbatelné hodnoty...

„Velká popularita hodně lidí dost promění.“

■ **Takže americká herečka a zpěvačka Lindsay Lohanová, která údajně ukradla norkový kožich za 11 tisíc dolarů, prý pro kamarádku, je také spíš zlodějka...**

Ano, tím spíš, že kleptoman krade v naprosté tajnosti, nikdo o tom neví. A není tam ten kalkul... krást nechce. Kleptoman má opravdu problém se s tím svěřit i psychiatrovi. Možná i z obavy, aby to ten někde nenahlásil.

■ **Máte ohlašovací povinnost?**

Ještě nikdy jsem to neudělal a snad to nebude potřeba... Musíme dodržovat lékař-

skou mlčenlivost, ale na druhou stranu je v platnosti zákon, který nám třeba (na rozdíl od advokátů) udává ohlašovací povinnost, když se dozvíme, že je plánovaný nebo už vykonaný trestný čin. Tedy drobné věci, jako tužky a líčidla, bych určitě nikomu nehlásil. Ale kdyby mi někdo řekl, že plánuje krádež norkového kožichu za 11 000 dolarů, zřejmě bych to začal řešit (*usmívá se*). Jenže to u kleptománů nehrozí.

■ **Pak mám ještě příklad ze své rodiny. Příbuzný je fascinovaný dřevem. Kdykoli vidí v lese vyskládané klády, má chuť si je odvézt domů... Souvisí to i s tím heslem z totality: „Kdo neokrádá stát, okrádá svou rodinu“?**

Kleptomanie je nutková impulzivní porucha, tam opravdu není ta racionalizace s cílem se obohatit. Ale napadá mě, jestli se v případě vašeho příbuzného nejedná třeba o nějaký projev fetišu, když ho zajímá jen dřevo... Ale v jeho případě je to asi zistné. On s tím bude topit, že?

■ **Samozřejmě.**

Tam to tedy bude spíš problém charakteru (*usmívá se*).

■ **Kleptomanie je nutková a impulzivní porucha. Jak se liší od obsedantně-kompulzivní poruchy, o níž jste hovořil jako o chorobě velmi podobné?**

V tom druhém případě má pacient nechtěné vtíravé myšlenky, které se neustále vrací. Lidí, které trápí nečistota, se třeba neustále myjí, těm říkáme čističi nebo myči. Pak jsou tam ještě kontroloři, to je nejčastější typ, a aranžéři. První se musí opakovaně přesvědčit, že doma třeba vypli plyn, a ti druzí musí mít předměty na stole nebo v šupletě přesně vyskládané. Když udělají ten svůj rituál, dojde k uvolnění úzkosti či napětí. Ale pak se zase rychle ty myšlenky objeví. Kdežto u té kleptomanie to opakování cyklu nebývá tak časté a navíc tam je jasný impulz – otevřená kabelka, který toto chování spouští. Tomu kleptoman jen těžko odolá a po „činu“ může mít na rozdíl od pacienta s obsedantně-kompulzivní poruchou přechodně i velmi příjemné pocity.

■ **A kam patří chorobné hromadění věcí, které je kleptomanií taky trochu podobné?**

V Americe již po aktualizaci svého systému kategorizací nemocí mají samostatnou diagnostickou jednotku s názvem – patologické shromažďování. Zařadili to pod spektrum obsedantně-kompulzivní poruchy (OCD). My to ještě jako diagnózu nemáme. Proto to vykazujeme častokrát právě jako OCD

Po krádeži následuje uvolnění napětí, ale vzápětí dorazí výčitky a další touha něco zcizit...



nemoc. Ne každý „hromadič“ však došel ke své nemoci stejnou cestou. Někdo například hromadí z bludného přesvědčení – tito pacienti trpí psychózou. Někdo uvnitř jejich hlavy jim radí, co mají dělat. Slyší hlasy, které třeba říkají: „Když nebudeš sbírat noviny, něco zlého se stane.“ Tak sbírají noviny nebo šatstvo, igelitky, nefunkční elektroniku, běžné nepotřebné věci, co lidi vyhazují do kontejnerů nebo je odkládají před ně.

■ **Co lidi, kteří si říkají: „Bude se to třeba jednou hodit“?**

To je další z cest k chorobnému hromadění. Měl jsem v péči postaršího pána, který měl na zahradě altánek a ten se stal shromaždištěm nepotřebných věcí. Pán si tam uložil třeba koberec, který přivezl od kontejneru. Nebo nefunkční lednici či staré kolo. Do altánku nešlo vkročit. V tomto případě může být častou příčinou nemoci nějaká životní zkušenost, u starších lidí třeba hmotná nouze z války nebo po ní. Je tam nějaký racionální základ, který se ale zvrhl a člověk pak začíná hromadit chorobně. Tuto nemoc lze identifikovat u 2 až 5 procent dospělé populace, ale jen asi desetina případů hromadění dosahuje takzvaně epických rozměrů. Ze začátku jim to přinese libý pocit, proto to musí opakovat a nosí toho stále víc. Pak se z toho stane zvyk a oni si už nemůžou pomoci.

■ **Když umřela moje babička, zbylo po ní asi padesát kilovek kostkového cukru... Schraňovala je ještě z dob socialismu, protože na nich byla cena osm korun.**

Třeba to pro ni představovalo vekou hodnotu, protože zažila, že za války cukr nebyl.

„Za hromaděním můžou být i zážitky z války.“

věcí. Na toaletu chodí do kuchyně, protože na záchod se přes nepořádek nedostanou. Jako by si proti společnosti stavěli obranou zeď, protože už jí nerozumí. Často to má nevinné začátky, je to plíživé, ale končí to takhle...

■ **A důvod?**

Cest k tomu je hodně. Třeba sociální izolace – po smrti partnera zůstanou úplně sami. A věci po partnerovi třeba pro ně předsta-

vují zhmotněnou vzpomínku na milovaného. Nebo je tam jiné trauma. Nebo dotčným třeba udělal zkušenost, že vyhodil něco, co mu pak chybělo. A jediná obrana proti tomu je příště už nic nevyhodit. Patologičtí hromadiči se dělí na pasivní a aktivní. Ti první nevyhazují, ti druzí si domů nosí ještě i věci zvenku. Často to začíná tím pasivním obdobím a pak se to rozjede a zacyklí. Část lidí s touto chorobou nehromadí jen předměty, ale i zvířata (většinou kočky nebo psy), která mohou být i předmětem bezděčného týrání. Většina zvířat je totiž v bídném stavu.

■ **Jak se dá těmto lidem pomoci?**

Velmi těžko. Pacienty nepřesvědčíte, že to či ono nikdy nepoužijí. Zažívají velkou úzkost, když jim doma někdo začne uklízet. Když jsem dělal na klinice, několikrát tam takového člověka přivezli – děti, sousedi nebo policie. Když to pak rodina během hospitalizace nemocného vyklidí, nezřídká to po jeho návratu může skončit i sebevraždou. Když zjistí, že vše, co dvacet let hromadil, je najednou pryč... Řešilo se, na kolik je to vyhazování legitimní. Není to zasahování do práv člověka? Kde končí svoboda jednotlivce a kde jsme již za její hranicí a jde o neúměrné riziko pro naše okolí? Je totiž třeba zohlednit i hygienická a bezpečnostní hlediska, v takto zaneřádaném bytě samozřejmě hrozí požár (hasiči takovým lidem údajně říkají „puďrenkáři“, pozn. red.), často se z něj line velmi nepříjemný zápach. Nemoc se stupňuje s věkem, dost často se k ní přidá i stařecká demence. Demence samotná může být úrodnou půdou pro rozvoj patologického hromadění. Předchází vysoký intelekt ani společenská úspěšnost poruchu nevyvolávají.

■ **Ale hromadí i mladší lidé, kteří určitě válku, hlad nebo bídu nezažili...**

To vyplývá spíše ze změny naší západní civilizace a rostoucího konzumu v naší společnosti. Člověk chce víc mít, než být. Roste procento mladých, co nutkavě nakupují stále nové a nové věci, které nepotřebují. Zaneřádí si byt už ve dvaceti třiceti letech. Nejsou dementní, nemají bludy, jen prostě rádi hromadí majetek, protože je v reklamě podprahově přesvědčují, že pak budou šťastnější, což je samozřejmě nesmysl. Buddhistické učení o tom říká, že příjemný pocit po nákupu nějaké hmotné věci nepramení ze samotného nabytí daného předmětu, ale proto, že ihned po koupi aspoň na chvíli zažíváme pocit, kdy prostě nic nechceme. Pocit štěstí, míru a vnitřního klidu, který vlastně všichni zde v západní civilizaci tak vytrvale, nicméně neúspěšně hledáme. Protože se buddhisté spokojí často s málem a hmotné statky pro ně nejsou tak důležité, jsou mnohem vyrovnanější sami se sebou. V konzumní společnosti se častokrát pocitů štěstí snažíme dosáhnout právě oním neustálým nakupováním. A to je slepá ulička. V Americe už si lidi dokonce pronajímají sklady, aby si tam vozili rovnou věci, které si koupí, protože domů už se jim nevejdou. Samostatnou kapitolou u mladší generace je hromadění digitálních dat, se kterým má problém naprostá většina z nich. Chorobnému hromadění věcí se říká i Diogenův syndrom.

■ **To není moc trefné – starořecký filozof Diogenés přece nic nehromadil, majetkem opovrhoval, žil v sudu takřka bez prostředků a věcí.**

▼ **Chorobným hromadičům předmětů hasiči říkají „puďrenkáři“. Ke kosmetickému salónu má však realita hodně daleko... Z bytů nebo domů zasypaných odpady (krabicemi, kartony, novinami...) se často line nelibý zápach a hrozí požáry. Ke všem nahromaděným věcem mívají ale pacienti silný emotivní vztah, když jim je někdo vyhodí, jsou zoufalí, někdy se dokonce pokusí o sebevraždou.**



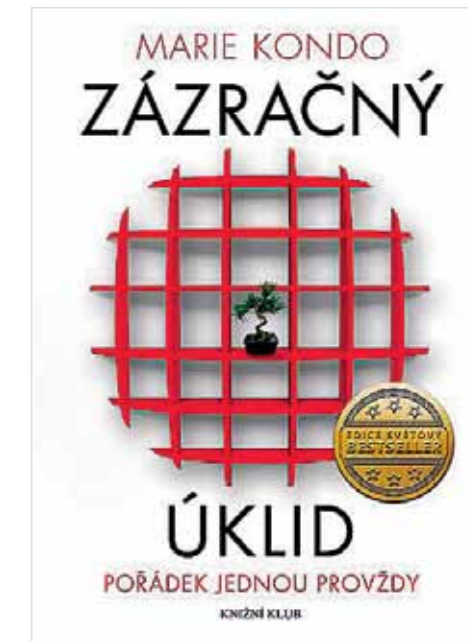
Právě on byl minimalista, přírodní člověk. Spíš vyhazovač než hromaditel.

■ **I já rád vyhazuji, uklidňuje mě to. Mám pocit, že jsem si uklidil i sám v sobě. Dva-krát do roka projdu šatník a vyhodím, co jsem dlouho neměl na sobě. Do kontejneru pak klidně odnesu dvě igelitové tašky plné oblečení.**

To vám závidím, já se k tomu spíše dlouhodobě odhodlávám. Část společnosti již na ten masivní konzum reaguje, a to minimalismem. To je podle mě ozdravný proces,

„Pořádek a jednoduchost nás uklidňují.“

kteřý všichni tak trochu potřebujeme. Jsme zaneřádění věcmi kolem. A okolí má vliv i na naše vnitřní nastavení a prožívání. Když přijdeme domů, kde vládne nepořádek, nedělá nám to dobře ani na duši. Jednoduchost lahodí oku. Když se díváte na dvacet předmětů, náš mozek, i když nevědomě, každý z nich vnímá. Proto nás uklidňuje, když jsme u pláže – tam se díváme na nebe, na písek a na moře. V práci na nás naopak působí halda papírů, šanonů či plocha počítače, což v nás vyvolává stres. To vše nás ovlivňuje, aniž si to uvědomujeme. Tomu se věnuje i světový bestseller od japonské autorky Marie Kondo: *Zázračný úklid*. Propojila svět vnitřního klidu s řádem kolem nás. Nepo-



▲ **Japonská autorka Marie Kondo se věnuje problematice úklidu kolem sebe i v sobě. Na toto téma vydala už několik knih.**

řádek kolem nás může ukazovat i na to, že nejsme vnitřně úplně vyrovnaní. Pořádný úklid věcí kolem nás může představovat jednu z cest, jak opět nastolit rovnováhu v naší konzumní a maximalistické společnosti. Legitimní reakcí na nesmyslné nakupování a hromadění věcí může být minimalismus, touha po pořádku, a tedy i vyhazování.

■ **Občas se říká, že co člověk minimálně rok nepotřeboval, měl by vyhodit. A zmíněná Marie Kondo ve své knize píše: „Vyhodte z domu vše, co ve vás nezažehne jiskru radosti.“ Radí vzít do ruky každou věc ze šatníku a sledovat reakci, co to s námi udělá. To nám napoví, jestli si ji máme nechat, nebo vyhodit...**

Dává mi to smysl. Ale ani pro mě není jednoduché vyhazovat. Nejtěžší je zbavit se věcí, ke kterým mám nějaký emocionální vztah. Je mi jasné, že tuto košili už si nikdy nevezmu, ale ona mi třeba připomíná, co jsem v ní zažil.

■ **K tomu Kondo říká: „Vaše věc splnila už svůj účel, máte ji poděkovat a pustit do světa, tedy vyhodit nebo darovat. Pozitivní emoce, u které ta věc byla, ve vás zůstává.“**

Přesně tak! Taky plánuju udělat tento úklid (usmívá se). Velkou očišťovnou člověk prochází, když se třeba stěhuje. Potkalo mě to před rokem. Na začátku jsem si odvezl jen část věcí, které jsem opravdu potřeboval. S tím, že se pro další vrátím. Ale pak jsem tam stejně většinu věcí nechal, protože mi vlastně vůbec nechyběly.

Milan Eisenhammer



Na řádění kleptomana se málokdy přijde. Někdy paradoxně v momentě, kdy se snaží věc vrátit.

