

„Problém je, že ľudia, ktorí upratujú neustále, nerobia „debordelizáciu“. Potom to každodenné čistenie trvá naozaj dlho a výsledok ani poriadne nevidno.“

Trocha iné upratovanie

Cieľom skutočného a kompletného upratovania nie je schovať zbytočné veci z pohľadu a z dosahu, ale zbaviť sa ich. To, čo nepotrebujeme, by nám už nemalo zaberat' miesto v priestore ani v živote. Nie je to vždy ľahké rozhodovanie, ale na konci spraví náš život jednoduchším a príjemnejším.



MÁRIA VEREŠOVÁ

je slovenská
Marie Kondo.

Tá bola (a ešte je)
japonskou priekopníčkou
upratovania, autorkou
bestselleru „Kúzelné
upratovanie“, ktorý
spopularizoval
minimalistický štýl.
Mária Verešová,
mama dvoch detí,
poskytuje poradenstvo
a praktickú pomoc pri
upratovaní, pri triedení
vecí a systematickom
organizovaní.

Na svojej webovej
a facebookovej stránke
HARMONICKÉ BÝVANIE
prináša rady a tipy,
ako si ponechať vo
svojom domácom,
či pracovnom prostredí
len to, čo naozaj
potrebujeme.

Upratovali ste rada od malička, alebo vás k tomu viedli resp. tlačili rodičia?

Upratovanie ma baví. Nie práve umývanie podláh a utieranie prachu, mám na mysli upratovanie, pri ktorom sa človek zbavuje nepotrebných vecí a mení svoj priestor tak, aby sa v ňom cítil príjemne a aby mu slúžil. Doma platilo pravidlo, že upratovať sa musí. Mojou úlohou bolo najčastejšie upratať kúpeľňu. Nikdy sme nemali prehnaný poriadok, ale taký normálny, aby sme mohli fungovať, netrávili veľa času hľadaním a nepotkýňali sa o haraburdie.

Ste mamiou dvoch detí (9 a 12 rokov). Predpokladám, že ony si už poriadok robia samy.

Áno, sú schopné robiť si poriadok samy. Niekedy upratujú, ale niekedy sa im, samozrejme, nechce. Snažím sa, aby udržiavanie poriadku nebolo pre ne komplikované. To znamená, že nemajú veľa vecí (oblečenie, hračky) a vo veciach máme systém – deti vedia, kde čo nájdú a kam treba veci vrátiť. Alebo im stačí povedať, kde sa niečo nachádza. Veľmi to uľahčuje každodenné fungovanie, sú viac samostatné a netrávime čas hľadaním stratených vecí.

Poznám veľa poriadkumilovných ľudí, pre ktorých je poriadok na prvom mieste. Nedokážu si sadnúť, vypiť kávu, prečítať knihu. Ako je to u vás? Je poriadok vašim pánom alebo sluhom?

Upratovanie ma baví, ale nie som ochotná venovať mu až tak veľa času. Upratujem každý deň, ale je to také každodenné čistenie. Šup-šup. Umyť riad, umývadlo v kúpeľni, odložiť opratú bielizeň, poukladať to, čo je porozkladané. Tomuto však predchádza iné upratovanie (tzv. debordelizácia), ktoré robím aj s moimi klientmi. Problém je, že ľudia, ktorí upratujú neustále, nerobia debordelizáciu. Potom to každodenné čistenie trvá naozaj dlho a výsledok ani poriadne nevidno.

„Každá vec musí mať miesto, kde býva odložená. Keď to miesto nemá, vzniká neporiadok.“

Čo bol váš prvotný impulz, na základe ktorého ste sa rozhodli venovať sa tomu aj ako svojej profesii? Predsa len, veľa ľudí si rado upratuje svoju domácnosť, ale u iných to už neriešia...

Rozhodla som sa približne pred dvomi rokmi, keď som si prvýkrát prečítala knižku *Kúzelné upratovanie*. Uvedomila som si, že existuje

mnoho ľudí, ktorých trápi neustály neporiadok a nevedia si s ním dať rady. Neporiadok negatívne zasahuje do ich životov. Vždy som vyhľadávala zmysluplnú prácu a pomáhať ľuďom meniť ich životy k lepšiemu je presne to, čo ma baví. Tak, ako píše Marie Kondo: „Váš skutočný život sa začne, až keď si upracete domov.“ A tak vzniklo *Harmonické bývanie*.

Upratujete pomocou KonMari metódy. V čom je špecifická, iná na rozdiel od upratovania, ako nás učili naše mamy?

KonMari má pár základných pravidiel. Napr. nechať si len veci, ktoré máme radi/používame. Každá vec musí mať svoj domov. Ono to pekne znie, ale v praxi je to dosť náročné. Najmä keď viem, čo všetko mám pri malých deťoch doma, môže sa mi to ešte niekedy zísť. A čo keď budeme mať ešte ďalšie dieťa. Nechám veci pre kamošku, atď. Čo s tým?

KonMari metóda nielen pekne znie, ale hlavne výborne funguje. Nejde o žiadny módný hit, ale skutočne funkčné zásady.

Máte pravdu, tá najdôležitejšia je – nechajte si len tie veci, ktoré máte radi a potrebujete ich. Tak, ako máme v živote len niekoľko najlepších priateľov, tak aj počet vecí, ktoré máme radi a potrebujeme, je obmedzený. Čím je vecí viac, tým viac času, energie a peňazí nás to stojí. Ako keby nestačilo, že nás stresuje okolitý svet. Prídeme domov, kde by sme si mali oddýchnuť, a opäť je tu stres. Neexistuje pravidlo, ktoré určuje, koľko čoho by mal človek vlastniť. Je to otázka, ktorú si musí položiť každý sám: „Mám rád/rada túto vec? Naozaj ju potrebujem pre svoj život?“ Keď si odpoviete na tieto otázky, zistíte, že v skutočnosti toho nepotrebuje veľa a do vášho domova sa všetko pekne zmestí.

Vy vlastne riešite systematické a hĺbkové upratovanie, resp. usporiadanie vecí, ich pretriedenie. Kto tvorí vašu klientelu? A s čím chcú najčastejšie poradiť?

Moju klientelu tvoria ľudia, ktorí si uvedomili, že neporiadok im veľmi komplikuje život a chcú to zmeniť. Aby sa im žilo lepšie a príjemnejšie. Požiadajú ma o pomoc, pretože nevedia, kde a ako začať. Sú zahltení množstvom vecí a nemajú v nich systém. Nemajú na to čas a ani energiu. Priznajú si, že je to nad ich sily a povedia si „dost“.

Moji klienti najčastejšie zápasia s množstvom vecí, ktoré vlastnia a nemajú v nich systém. To je viditeľný problém. Problém, ktorý na prvý pohľad nie je taký viditeľný, spočíva v tom, že sa doma necítia dobre a chcú to zmeniť.



HARMONICKÉ BÝVANIE v niekoľkých myšlienkach:

Jednoducho sa spýtajte:
„Robí mi táto vec radosť?
Potrebujem ju?“
Ak je vaša odpoveď „nie“,
je čas rozlúčiť sa s ňou.

**Dôležité nie je, čo vyhodit',
ale čo si ponechať.**

(Marie Kondo)

Aby bola vec užitočná,
musí byť používaná.

V tom je ten háčik.

Máme kopec teoreticky
užitočných vecí, ktoré
vôbec nepoužívame.

(Francine Jay, Radosť z mála)

**Mať menej znamená
nechať si iba to, čo máme
radi a používame.**

Úžasný šatník nie je
úžasný preto, že obsahuje
veľké množstvo oblečenia,
ale preto, že obsahuje
oblečenie, ktoré máte
radi a sedí vám.

Volajú si vás aj „zúfalé“ mamy na materskej či rodičovskej dovolenke?

Áno, volajú. Ženy na materskej pocitujú tento problém často, pretože trávajú väčšinu času doma s deťmi. Stále upratujú a k ničomu to nevedie. Je to začarovaný kruh. Byt sa premení na skladisko, pretože množstvo vecí prúdi smerom dnu a žiadne von. K veciam, ktoré mali doteraz s manželom, pribudnú detské, a zrazu je toho príliš veľa.

Ako je na tom s poriadkom váš manžel a deti? Vycepovali ste si ich alebo ich musíte do toho naháňať? 😊

S manželom sa, naštastie, nachádzame na približne rovnakej vlnovej dĺžke, takže sa vždy zhodneme na tom, že veci treba dať do poriadku. Že je dôležité urobiť rozhodnutie, neskladovať zbytočnosti a haraburdie. Absolvovali sme pár spoločných sťahovaní, takže sme sa naučili, že mnoho vecí je nám v podstate len na príťaž a v skutočnosti toho nepotrebujeme veľa. Deti vychovávame v tomto duchu a pripomíname im, že poriadok nie je náš výmysel, ale niečo, čo nám pomáha kvalitnejšie žiť.

**Myslím, že väčšina z nás sa klasicky
boríme s problémom poriadku v šatníku.
O detskom už ani nehovorím. Odporúčania
dávať veci pekne tak, aby sme na ne videli,
boli nám k dispozícii... Ale príde dieťa
a tak či tak všetko vyháďže... Má to vôbec
zmysel? Nie je lepšie si systém zaviesť,
až keď budú deti väčšie?**

Deti môžete učiť upratovať od malička, nemusíte čakať, kým vyrastú. Ak deti všetko rozhadzujú, problém vidím v tom, že toho majú príliš veľa. Minimalizujte množstvo vecí v zásuvkách a na poličkách. Veľké množstvo vecí negatívne vplyva aj na dospelého, nieto ešte na dieťa. V Montessori pedagogike sa tomu hovorí „pripravené prostredie“. Vytvorte systém, dajte dieťaťu do zásuvky 5 tričiek, namiesto 25, vysvetlite mu, prečo je dôležité udržiavať poriadok a trvajte na upratovaní. Pokiaľ dieťaťu vytvoríte jednoduchý systém s primeraným množstvom vecí, stane sa samostatnejšie.

**Pri upratovaní natrafíme na veci, ktoré
nepotrebujeme, nenosíme, nevyužívame. Ako
docieľiť vnútorný stav, že toto pôjde z domu
preč, napriek tomu, že „možno sa mi to ešte
niekedy zide“? Nie je to plytvanie?**

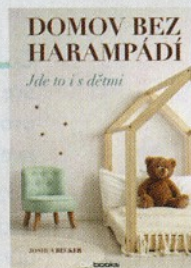
Tu je namiesto otázka, ako veľmi chcete zmeniť svoj doterajší život. Ak chcete zmenu a cítite, že takto sa vám nežije príjemne, počítajte s tým, že musíte priniesť aj nejaké obety. Zbavovanie sa vecí nie je nič príjemné. Často si vymýšľame rôzne výhovorky, prečo sa veci nedajú vyhodit'/darovať. Toto sú niektoré z nich: „vec bola drahá“, „niekedy sa mi ešte zide“. Áno, existuje kategória „niekedy sa mi to ešte zide“, ale nemôže do nej patriť polovica nášho bytu. Malo by to byť len pár vecí, pre ktoré máme vo svojom domove miesto. *Kúzelné upratovanie* je dobré aj na to, že si pri tom množstve prebytočných vecí uvedomíme, že niečo nie je v poriadku. Začať nakupovať menej a rozvážne je kľúč k tomu, aby sme sa do takéhoto smutného stavu viac nedostali.

Prečítajte si:

Marie Kondo:
KÚZELNÉ UPRAOVANIE
Japonské umenie,
ako zbaviť dom
neporiadku a nájsť
životnú harmóniu.



Francine Jay:
RADOSŤ Z MÁLA
Minimalistická príručka,
ktorá vás naučí
zbaviť sa zbytočností
a zjednodušiť si život.



Joshua Becker:
**DOMOV BEZ
HARAMPÁDÍ**
Vraj to ide
aj s deťmi.

Poznám ľudí, ktorí cielene pracovali na tom, aby si nezapratávali byt. Mali pravidlo – jedna vec do bytu, jedna vec von z bytu. Samozrejme, neplatilo to na knihy a špecifické oblasti. Alebo napr. v rámci oblečenia pri obmene šatníka sa niektoré veci darovali ďalej, aby tam nebolo 30 tričiek, ale len tie, ktoré sa naozaj budú nosiť. Ja sa to snažím uplatňovať u seba, ale predsa len vidím, že niektorých vecí sa neviem zbaviť, aj keď som v tom tričku už 10 rokov na fotkách... 😊

Ak máte dané tričko rada, nie je dôvod sa ho zbavovať. To, že je staré, neznamená, že ho musíte vyradiť. V tomto prípade je to vaše obľúbené tričko a nosíte ho. Každý človek je iný, každý má rád iné veci. To je úplne v poriadku. Ale veciam, ktoré sa rozhodnete si ponechať, treba nájsť vo vašom domove miesto a treba sa o ne starať. Každá vec musí mať miesto, kde býva odložená. Keď to miesto nemá, vzniká neporiadok.

“Minimalizujte množstvo vecí v zásuvkách a na poličkách. Veľké množstvo vecí negatívne vplýva aj na dospelého, nieto ešte na dieťa.”

Zákerná otázka na záver. Ako ste zvládali udržiavať poriadok, keď ste mali malé deti? Nebolo to na úkor venovania sa im?

Ako som už spomínala, každodennému upratovaniu či čisteniu nie som ochotná venovať veľa času. Rozhodla som sa, že budem radšej vlastniť menej vecí, a teda nebudem musieť toľko upratovať. Toto bolo rozhodnutie, ktoré mi veľmi uľahčilo fungovanie s deťmi a mala som viac času sa im venovať. Udržiavať poriadok by nemalo byť niečo, z čoho vás bolí hlava.

