

Profesionálna organizátorka – Mária Verešová: Neporiadok nás drží v zajatí

Cítite sa vyčerpaní, zúfalí a vystresovaní?

Vyliečte sa upratovaním



Aj keď asi existujú i ľudia, ktorých upratovanie baví, pre väčšinu je to taká z núdze cnosť. O to viac prekvapí, že kniha o ňom sa predáva v miliónových nákladoch. Čo teda o ňom Marie Kondo také napísala, že sa predáva lepšie ako čerstvé rožky?

Predovšetkým sa upratovaním zaoberá oveľa detailnejšie a ľudskejšie ako ostatné knihy. Je o pochopení podstatných vecí, o prerušení bezvýznamného puta k nepotrebným veciam a o nájdení systému v domácnosti. Keď som sa k nej na jar 2015 dostala, neexistoval ešte slovenský preklad a tak som ju čítala v angličtine, v ktorej mala názov Život meniace kúzlo upratovania. A musím povedať, že mne ho zmenila. Doslova mi otvorila oči. Nie

Podľa psychológov ide o terapiu proti stresu a depresii, podľa trénerov o lacný fitness a podľa kanadských vedcov dokonca o dokázanú prevenciu demencie. Napriek tomu tá zázračná činnosť málokoho z nás láka. Ide totiž o upratovanie. Svetoznáma Japonka **Marie Kondo** však propaguje metódu, vďaka ktorej dostalo ďalší lákavý prívlastok - kúzelné. Keď ju spísala do svojej prvotiny, okamžite sa z nej predalo po svete desať miliónov výtlačkov. Pričom jeden sa dostal do rúk Slovenky **Márie Verešovej** a v podstate jej zmenil život. Dnes je jej certifikovanou konzultantkou u nás.

je totiž len o uprataní domácnosti, pomáha upratať si v živote, prehodnotiť, čo nám slúži a čo už nie. Ako mame dvoch detí mi doslova zjednodušila život a priniesla väčšiu pohodu do našej domácnosti.

Až takú, že keď ste už mali poriadok doma, chcelo sa vám upratovať ďalej?

(úsmev) Cítila som, že by bola škoda, aby sa o pozitívach Kúzelného upratovania nedozvedelo viac ľudí. Preto som sa pred tromi rokmi prihlásila na seminár, ktorý Marie Kondo organizuje v Londýne a po jeho skončení som sa dostala k praktickej časti – upratovaniu s klientmi. Na základe toho som potom mohla absolvovať písomný test a po úspešnom zvládnutí ďalších potrebných krokov a uhra-

dení registračného poplatku som sa stala certifikovanou KonMari konzultantkou.

A odvtedy pomáhate jej metódou upratovať druhým. Nesľubujete však nesplniteľné – že sa dá upratať raz a navždy? Prach totiž asi padať neprestane, veci sa neprestanú špiniť a sklo nezostane vyleštené...

Mnoho ľudí pozná iba tento druh upratovania – čistenie. Kúzelné upratovanie Marie Kondo je o niečom inom. Cieľom jej metódy je nielen upratať si, ale hlavne zmeniť myslenie a vzťah k veciam. Ide teda o to uvedomiť si, ako chceme žiť. Skôr, ako sa človek pustí do upratovania podľa jej metódy, sa preto musí zamyslieť, ako má jeho domov vyzerať, ako

sa tam chce cítiť a čo tam chce robiť. Cieľom tohto upratovania je totiž nechať si iba tie veci, ktoré nám robia radosť a ktoré používame. Neznamená to teda, že už nikdy nebudeme musieť upratovať. Budeme, ale nebude to také vyčerpávajúce. Ten upratovaný stav bude už treba len udržiavať.

Nie je teda upratovanie ako upratovanie... Dá sa povedať, že metóda Marie Kondo je predovšetkým o vyhadzovaní nepotrebných vecí?

V slovenčine je všetko upratovanie, ale angličtina má na zbavovanie sa haraburdia výraz decluttering, čo naozaj znamená, že sa zbavíme všetkého nepotrebného a nepoužívaného. Pre KonMari metódu je špecifické, že si pri tom kladieme otázku: Robí mi táto vec radosť? Vyžaruje šťastie? Prípadne sa môžeme opýtať: Používam to?

Nemôže to byť zavádzajúce? Mám v domácnosti množstvo vecí, ktoré mi teda žiadnu radosť nerobia, ale nemôžem si ich dovoliť vyhodiť, lebo napríklad na nové nemám. Dajme tomu zimné čížmy, opäť som ich zaimovala a odložila, hoci by leteli hneď, keby som mala iné...

Mnoho vecí, ktoré doma máme, nevyžaruje šťastie alebo nám nerobí radosť. Často sú to ale praktické veci, ktoré robia náš život lepším. Napríklad taký vysávač. Veľa ľudí by ho doma najradšej nevidelo. Ale keď je

naším cieľom čistý a príjemný domov, tak nám vysávač pomáha dosiahnuť tento cieľ. Nemáme z neho priamo radosť, ale je užitočný. Tak je to aj so spomínanými zimnými čížmami, možno nie sú vaše obľúbené, ale nechcete alebo nemôžete si teraz kúpiť nové. Vďaka nim sú však vaše nohy v teple a vy im môžete byť za to vďačná. Súčasťou KonMari metódy je totiž aj vďačnosť a hľadanie toho pozitívneho.

Berú Slováci ako pozitívne aj to, že s KonMari sa upratuje celý byt naraz, a nie izbu po izbe? Nie je to priveľké sústo? Prečo na to ide Marie Kondo práve takto?

Aby sme upratali veci jedného druhu naraz. Často máme totiž napríklad oblečenie roztrúsené po celej domácnosti – v skrini, pod posteľou, na pôjde, v šuplíku, na chodbe... A tak často ani nevieme, čo vlastníme. V rôznych skriniach nám visí niekoľko kabátov, ale nosíme len jeden. Keď totiž nevieme, čo máme, nakupujeme duplikáty.

Ako teda ísť na to, aby sme si nespravili z domu sklad?

Veci rovnakého druhu jednoducho dáme na jednu kopu. Musím povedať, že je to vždy oči otvárajúca skúsenosť. Hlavne, keď sme sa predtým sťažovali, že „nemám čo na seba“. Odrazu vidíme množstvo vecí, ktoré máme. Keby sme tieto veci upratovali postupne po miestnostiach, tak takúto „terapiu šokom“ nezažijeme.

Oblečenie, mimochodom, nespomíname náhodou. Prečo začíname práve ním?

Keď začneme upratovať niečo zložité, napríklad fotografie, rôzne spomienkové predmety z detstva, tak sa pravdepodobne zasekneme. Upratovanie bude neúspešné a ešte k tomu budeme demotivovaní. Ak však začneme niečím jednoduchým, je veľká pravdepodobnosť, že upratovanie dokončíme. Úspešný začiatok je totiž dôležitý. Potom môžeme postupovať k zložitejším veciam, ako sú knihy, papiere a sentimentálne predmety.

To vyzerá na dlhý proces. Koľko času zaberie takto upratať celú domácnosť?

Naozaj to nie je upratovanie na jeden víkend. Nemalo by však trvať viac ako šesť mesiacov. Keď sa pustíte do upratovania metódou KonMari, odporúčam zarezervovať si v kalendári každý týždeň aspoň pár hodín, keď sa budete venovať len upratovaniu. Samozrejme, aj tridsať minút je lepšie ako nič. V každom prípade však nemá význam čakať na to, „keď budem mať čas“. Čas na upratovanie si totiž človek musí urobiť.

To býva niekedy zložité. Keď to však zvládneme, máme to najťažšie už za sebou, alebo nás ešte niečo horšie čaká?

Pre mnohých je najťažšou fázou triedenia a vyradovania, keď si dávajú otázku: Robí mi táto vec radosť? Používam ju? Neporiadok je ale práve



výsledkom neurobených rozhodnutí. V tejto fáze ich jednoducho urobiť musíme. Často naozaj veľa rozhodnutí, ktoré sme niekedy odkladali aj dlhé roky. To býva vyčerpávajúce a niekedy veľmi psychicky náročné.

Čo je odmenou, ak to dokážeme?

Vieme, kde sa čo nachádza a koľko čoho máme. Každá vec má svoju svoju miesto. Netrávime už toľko času upratovaním, pretože bežné čistenie od prachu a špiny je jednoduchšie a rýchlejšie. Máme kontrolu nad vecami, a nie naopak. A aj viac času a energie, opadne z nás stres. Dokonca meníme svoje nákupné návyky. Výsledky tohto upratovania skrátka nie sú len tie viditeľné.

To je bod, keď už nehovoríme len o tom, čo sme uprataním spravili pre domácnosť, ale aj pre seba. Vy sama o ňom hovoríte doslova ako o meditácii.

Kúzelné upratovanie Marie Kondo je naozaj aj určitá forma starostlivosti o samých seba. Meditujeme s cieľom upratať si vo svojom vnútri. Snažíme sa byť prítomní tu a teraz, neodsudzovať svoje myšlienky, byť k sebe zhovievaví a láskaví. O to ide aj pri upratovaní. Byť úprimným k sebe, neodsudzovať sa. Priniesť naše vonkajšie prostredie a náš domov do stavu, kde sa budeme cítiť príjemne, a to s vecami, ktoré máme radi a používame ich.

Podľa toho, čo hovoríte, asi nie je náhoda, že sa na vás obracajú najmä unavení, frustrovaní, nešťastní či smutní ľudia. Naozaj pod tým môže byť podpísané to, ako vyzerá ich bývanie?

Určite. Neporiadok a chaos totiž spôsobuje, že náš mozog má neustále prísun stimulov, ktoré musí spracovávať. Nemôže nikdy oddychovať. Výsledkom je únava, stres, podráždenosť, nízka schopnosť sústrediť sa, dokonca zlý spánok. Neporiadok doma, ale aj v práci vie veľmi rýchlo premeniť normálny deň na stresujúci. Jeho

odstránením vieme toto všetko zmeniť. Najlepšie to vystihla moja klientka, ktorá mi po upratovaní povedala: „Keď sa teraz prechádzam po byte, mám pocit slobody.“ Možno si to neuvedomujeme, ale neporiadok nás drží v zajatí a má negatívny vplyv na naše fyzické a mentálne zdravie.

Niekde sa uvádza, že dokonca aj na našu váhu. A naopak, keď sa človek zbaví vecí, vraj sa zbaví aj kil...

Chudnutie môže byť naozaj pozitívnym vedľajším efektom uprato-

vania. Nie je to žiaden zázrak. Známa je štúdia, ktorá zistila, že ľudia v prostredí zapratanom haraburdím a neporiadkom častejšie siahajú po nezdravom jedle ako tí, čo majú poriadok. V upratanej a zorganizovanej kuchyni máme väčšiu motiváciu variť si zdravé jedlá a jeť zdravšie. Neuprataný byt nás, naopak, vedie k tomu, aby boli naše zlozvyky jednoduchšie a dobré zvyky zložitejšie. Preto poupratovať si domov znamená urobiť si priestor na lepšiu a zdravšiu životos.



6 DÔLEŽITÝCH ROZHODNUTÍ PRE PORIADOK

- 1. Rozhodnutie začať**
Môže byť náročné, dokonca až strašidelné, ale je nevyhnutné. Nemôžete dosiahnuť svoj cieľ, pokiaľ sa za ním nevydáte.
- 2. Rozhodnutie urobiť si čas**
Nie je o tom nájsť si ho, ale úmyselne si ho urobiť.
- 3. Rozhodnutie nemať výhovorky**
Vety – „Niekto sa nahnevá, keď to vyhodím“, „Jedného dňa to budem potrebovať“ alebo „Stálo to veľa peňazí“ – sú len prekážky, ktoré vás držia v neporiadku.
- 4. Rozhodnutie vzdať sa vecí**
Pokiaľ sa niektorých vecí nevzdáte a nedáte ich preč, nikdy sa vám nepodarí zorganizovať a upratať si život.
- 5. Rozhodnutie byť spokojný s menej vecami**
Mať uprataný a zorganizovaný život neznamená, že nič nemáte. Zjednodušať a žiť s menším množstvom vecí je však toho podstatnou súčasťou.
- 6. Rozhodnutie prestať nakupovať zbytočnosti**
Neporiadok sa začne hromadiť, ak nakupujete na základe toho, či je niečo vo výpredaji alebo len preto, že to chcete. Sústreďte sa na nakupovanie toho, čo naozaj potrebujete.