

Dąż do doskonałości

„Nie sil się na doskonałość. Zaczynj powoli i wyrzucaj jeden element dziennie”. Te słowa brzmią jak balsam dla tych, którym brakuje wiary w umiejętność sprzątnięcia albo którzy wierzą, że nie mają wystarczająco dużo czasu, żeby dokładnie wykonać zadanie. Na powyższą radę natrafiałam w każdej publikacji o sprzątnięciu, jaka trafiła w moje ręce. Dałam się całkowicie na nią nabrać. Nie widziałam jednak długotrwałych efektów sprzątnięcia i zaczynałam wątpić w jego dobroczynną moc. To stwierdzenie wydawało się mieć sens. Doskonałość może na samym początku onieśmielać. Poza tym tak naprawdę nie da się osiągnąć doskonałości. Wyrzucając jedną rzecz dziennie, mogłam do końca roku pozbyć się 365 rzeczy.

Byłam przekonana, że odkryłam bardzo praktyczną metodę. Natychmiast więc zaczęłam ją stosować. Otworzyłam szafę i zastanowiłam się, co mogę wyrzucić tego dnia. Zobaczyłam koszulkę, której już nie nosiłam, więc wrzuciłam ją do worka. Zanim się położyłam spać, otworzyłam szufladę biurka i odkryłam zeszyt, który wydawał mi się infantylny. Włożyłam go do torby. Zauważyłam też inny notatnik i pomyślałam, że go nie potrzebuję. Zanim go jednak wyrzuciłam, zatrzymałam się. „Mogę to zostawić i wyrzucić dopiero jutro” – pomyślałam. I rzeczywiście poczekałam do rana. Dwa dni później zapomniałam o sprzątnięciu, więc następnego dnia wyrzuciłam dwie rzeczy...

Szczerze mówiąc, nie trwało to dłużej niż dwa tygodnie. Nie jestem typem osoby, która dane zadanie wykonuje powolutku, krok po kroku. Dla osób takich jak ja, które swoje zadania wykonują na ostatnią chwilę, takie podejście się nie

sprawdza. Poza tym wyrzucanie jednego przedmiotu dziennie, nie zmieni faktu, że kiedy robię zakupy, potrafię kupić kilka przedmiotów jednocześnie. W rezultacie tempo pozbywania się przedmiotów było wolniejsze od tempa, w którym nabywałam coś nowego i znowu musiałam przyjąć do wiadomości, że moja przestrzeń jest zavalona rzeczami. Wkrótce porzuciłam zasadę wyrzucania jednego przedmiotu dziennie.

Tak więc zaręczam ci na podstawie własnego doświadczenia, że nigdy nie posprzątasz domu, jeżeli angażujesz się połowicznie. Jeżeli, tak jak ja, nie jesteś typem osoby konsekwentnej i pracowitej, radzę ci ten jeden raz za cel obrać doskonałość. Wiele osób kwestionuje użyte przeze mnie słowo „doskonałość”, twierdząc, że to cel niemożliwy do osiągnięcia. Ale nie martw się. W końcu sprzątanie to tylko czynność fizyczna. Prace wykonywane w ramach sprzątania można podzielić na dwa rodzaje: podjęcie decyzji, czy coś wyrzucić, oraz gdzie to umieścić. Jeżeli tylko potrafisz to zrobić, możesz osiągnąć doskonałość. Przedmioty można policzyć. Wystarczy spojrzeć na każdą rzecz osobno i zdecydować, czy ją zatrzymać lub nie, oraz gdzie ją umieścić. Tylko tyle trzeba, żeby wypełnić to zadanie. Doskonałe sprzątanie to nic trudnego i jest możliwe za jednym zamachem. Każdy jest w stanie je zrobić. Jeżeli chcesz uniknąć powrotu bałaganu, jest na to jeden sposób.

Chwila, w której zaczynasz zmieniać swoje życie

Czy kiedykolwiek na noc przed egzaminem nie byłeś w stanie się uczyć i zaczynałeś gorączkowo sprzątać? Przyznaję, że mi się to przydarzyło i to nieraz.

Wyrzucałam stosy papierów zalegających na biurku do kosza. Nie mogłam się powstrzymać i zaczynałam układać na półce walające się po podłodze podręczniki i notatki. Wreszcie otwierałam szufladę i brałam się za porządkowanie przyborów do pisania. Zanim się obejrzałam, była już druga w nocy. Ogarniała mnie senność i zrywałam się o 5 rano. Dopiero wtedy w stanie paniki otwierałam podręcznik i brałam się za naukę.

Sądziłam, że ten pęd do sprzątnia przed egzaminami, to moje dziwactwo, ale po tym, jak spotkałam inne osoby, które robią podobnie, zdałam sobie sprawę, że jest to powszechne zjawisko. Wielu ludzi odczuwa nagłą potrzebę sprzątnia, kiedy są pod presją, na przykład przed egzaminem. Jednakże nie chodzi tak naprawdę o sprzątnie pokoju. Tak się dzieje, gdyż „coś innego” wymaga uporządkowania. Mózg domaga się nauki, ale kiedy tylko dostrzeże zagrożoną przestrzeń, jego uwaga przenosi się na robienie porządku. Tuż po ustaniu kryzysu pęd do sprzątnia mija, co jest dowodem na słuszność tej teorii. Kiedy już jest po egzaminach, zapał do sprzątnia opada i wszystko wraca do normy. Wszystkie myśli o sprzątniu ulatują. Czemu? Ponieważ problem, któremu trzeba było stawić czoła – a więc uczenie się do egzaminu, już jest rozwiązany.

To nie oznacza, że sprzątnie pokoju uspokaja zaaferowany umysł. Może ono chwilowo poprawić samopoczucie, ale jest to tymczasowa ulga, gdyż tak naprawdę nie zajęłeś się prawdziwą przyczyną niepokoju. Jeżeli poprzestaniesz tylko na chwilowej poprawie samopoczucia, jaką przynosi posprzątnie fizycznej przestrzeni, nigdy nie rozpoznasz potrzeby oczyszczenia przestrzeni emocjonalnej. Tak właśnie było w moim przypadku. Skupiałam się na chwilowej potrzebie wprowadzenia ładu w pokoju i tak długo zabierało mi zabranie się do

nauki, że nie uzyskiwałam dobrych ocen.

Wyobraźmy sobie zagracony pokój. Bałagan nie powstaje sam. To ty, jako mieszkaniec pokoju, bałaganisz. Jest takie porównanie: „Nieuporządkowany pokój podobny jest do umysłu, w którym panuje zamęt”. Ja patrzę na to w tej sposób: nieporządek w pokoju przejawia się nie tylko w fizycznej przestrzeni. Widoczny nieład odwraca naszą uwagę od jego prawdziwego źródła. Bałaganienie odwraca naszą uwagę od prawdziwego źródła chaosu. Jeżeli w czystym pokoju nie czujesz się odprężony, spróbuj zmierzyć się ze swoim poczuciem niepokoju. Łatwiej będzie ci określić jego przyczynę. W uporządkowanym pokoju nie będziesz miał wyboru i będziesz musiał przyjrzeć się swoim wewnętrznym stanom. Widać wtedy wszystkie sprawy, których unikałeś i którym powinieneś stawić czoła. Od momentu, kiedy zaczniesz sprzątać, poczujesz motywację do przestawienia swojego życia na nowe tory. Twoje życie zacznie się zmieniać. To dlatego uprzątnięcie domu powinno odbyć się sprawnie. Pozwoli ci zająć się naprawdę ważnymi sprawami. Sprzątanie to tylko narzędzie, a nie ostateczny cel. Kiedy tylko w domu zapanuje porządek, twoim prawdziwym celem powinno być wprowadzenie upragnionych zmian w życiu.

Eksperci od magazynowania rzeczy to zbieracze

Jaki pierwszy problem przychodzi ci do głowy, kiedy myślisz o sprzątaniu? Wielu ludzi mówi o przechowywaniu rzeczy. Moi klienci często pytają co i gdzie przechowywać. Rozumiem, skąd bierze się to pytanie, ale niestety to nie jest sedno sprawy. Określenie „magazynowanie” jest mylące. W artykułach na temat

skutecznego przechowywania rzeczy czy też w opisach na produktach do magazynowania pojawiają się stwierdzenia, jak prosto można uporządkować rzeczy: „błyskawicznie zorganizuj przestrzeń w domu” bądź „szybkie i łatwe sprzątnięcie”. Natura ludzka lubi proste rozwiązania i większość ludzi skwapliwie korzysta z metod przechowywania, które obiecują łatwe sposoby na pozbycie się nadmiaru. Przyznaję, że i ja ulegałam mitowi skutecznego przechowywania rzeczy.

Jako zapalona czytelniczka magazynów dla gospodyń domowych, kiedy tylko czytałam artykuł na temat przechowywania i układania rzeczy, natychmiast starałam się wprowadzić wskazania w życie. Robiłam szuflady z pudełek po chusteczkach i rozbijałam świnie skarbonkę, żeby kupić zmyślnie gadżety do przechowywania rzeczy. W gimnazjum w drodze ze szkoły wstępowałam do sklepu z artykułami do majsterkowania, żeby sprawdzić najnowsze produkty. Kiedy byłam w liceum, zadzwoniłam nawet do twórcy intrygujących przedmiotów i nakłoniłam recepcjonistkę, żeby opowiedziała mi historię ich powstania. Skrupulatnie wykorzystywałam te produkty, żeby zorganizować przestrzeń wokół siebie. Potem podziwiałam moje dzieło, zadowolona z udogodnień, które udało mi się wprowadzić. Na podstawie moich doświadczeń mogę z całym przekonaniem stwierdzić, że metody przechowywania i układania przedmiotów nie rozwiązują problemu nadmiaru rzeczy. To bardzo powierzchowne rozwiązanie.

Kiedy wreszcie poszłam po rozum do głowy, przekonałam się, że mój pokój wcale nie wygląda na uporządkowany, chociaż pełen był stojaków, regałów, przegródek do szuflad i różnych innych pomocy. „Dlaczego mój pokój jest zagracony, mimo że tak ciężko pracowałam, żeby uporządkować i ułożyć swoje

rzeczy?” – zastanawiałam się. Wpatrywałam się rozpaczliwie w zawartość każdego zestawu, aż nie doznałam przeblysku olśnienia. Wcale nie potrzebowałam większości z tych przedmiotów. Wydawało mi się, że sprzątam, a marnowałam czas, upychając głębiej przedmioty i chowając rzeczy, których wcale nie potrzebowałam. Odkładanie rzeczy stwarza pozory rozwiązania problemu bałaganu. Jednak prędzej czy później zakupione pudła i szafki znów są pełne, a pokój wypchany po brzegi. Trzeba wymyślić jakąś nową metodę magazynowania i wpadamy w błędne koło. Sprzątanie musi więc zacząć się od pozbywania się rzeczy. Potrzebna jest samokontrola i wstrzymanie się od magazynowania przedmiotów, dopóki nie określimy, co tak naprawdę chcemy zachować.

Nie zmieniaj metody porządkowania, żeby dopasować ją do swojej osobowości

Autorzy publikacji na temat porządkowania często twierdzą, że przyczyna bałaganu zależy od danej osoby, tak więc należy dopasować metodę do osobowości. Na pierwszy rzut oka ten argument wydaje się przekonujący. „To dlatego nie umiem utrzymać porządku. Metoda, której używałem, nie pasuje do mojej osobowości”. Wydaje nam się, że istnieje odpowiednia metoda dla leniwych, zabieganych, wybrednych, niewybrednych, i należy wybrać właściwą.

W pewnym momencie zastanawiałam się, czy nie dopasować metody sprzątania według kategorii do osobowości klienta. Czytałam książki z psychologii, pytałam klientów o grupę krwi, charakter rodziców, a nawet przyglądałam się dacie urodzenia. Spędziłam pięć lat, analizując moje badania

nad dostosowaniem metody do osobowości. Okazało się, że nie ma sensu zmieniać podejścia w zależności od osobowości. Jeżeli chodzi o sprzątanie, to większość ludzi jest leniwych. Są też zajęci. Jeżeli chodzi o bycie wybrednym, każdy ma swoje ulubione przedmioty. Kiedy przyglądałam się typom osobowości, zdałam sobie sprawę, że pasuję do wszystkich kategorii. Na jakiej podstawie miałabym więc oceniać powody, dla których ludzie bałaganią?

Mam zwyczaj wszystko kategoryzować, może dlatego, że tyle czasu spędziłam zastanawiając się, jak najlepiej zorganizować przestrzeń wokół siebie. Kiedy rozpoczęłam pracę konsultantki, dużo wysiłku włożyłam w przyporządkowanie klientów do odpowiednich kategorii i dopasowanie usługi do typu charakteru. Z perspektywy czasu widzę, że miałam ukryty motyw. Wyobrażałam sobie, że jeśli zaoferuję kompleksowe podejście i zastosuję różne metody w zależności od osobowości człowieka, to będę sprawiać wrażenie osoby bardziej profesjonalnej. Po dłuższym namyśle doszłam do wniosku, że większy sens ma tworzenie kategorii na podstawie działań ludzi, a nie jakiś uogólnionych cech osobowości.

Można w ten sposób podzielić ludzi, którzy nie potrafią utrzymać porządku, na trzy typy: “nie potrafię tego wyrzucić”, “nie potrafię tego odłożyć na miejsce”, “nie potrafię tego ani odłożyć, ani wyrzucić”. 90 procent ludzi można zaliczyć do trzeciej kategorii, podczas gdy 10 procent do “nie potrafię tego odłożyć na miejsce”. Jeszcze nie znalazłam nikogo, kto należałby tylko do kategorii „nie potrafię tego wyrzucić”, może dlatego osoba, która nie potrafi nic wyrzucać, wkrótce posiada tyle rzeczy, że pomieszczenia w których przechowują swoje rzeczy pękają w szwach. Jeżeli chodzi o 10 procent, które potrafi wyrzucać rzeczy, ale nie potrafi odkładać ich na

miejsce, to kiedy zaczynają porządkować na poważnie, od razu widać, że mogliby wyrzucić o wiele więcej rzeczy.

Chcę przez to powiedzieć, że sprzątanie musi zacząć się od wyrzucania rzeczy, niezależnie od tego, jaki się ma typ osobowości. Jak długo moi klienci są w stanie opanować tę zasadę, nie będzie potrzeby, żeby zmieniać treść moich szkoleń i dopasowywać ją do danej osoby. To same podejście stosuję do wszystkich. Oczywiście to, jak przekazuję wiedzę i jak klient ją stosuje, będzie się różnić, bo każda jednostka jest tak wyjątkowa, podobnie jak umeblowanie domu każdej z osób. Skuteczne sprzątanie obejmuje dwa niezbędne działania: wyrzucanie rzeczy i podejmowanie decyzji, gdzie je przechowywać. Trzeba zacząć od wyrzucania. Ta zasada nigdy się nie zmienia. Reszta zależy od poziomu uporządkowania, jaki chcesz osiągnąć.

Niech porządkowanie będzie szczególnym wydarzeniem

Swoje kursy zaczynam od takiego stwierdzenia: niech sprzątanie stanie się szczególnym wydarzeniem. Nie sprzątaj codziennie. Kiedy to mówię, zapada zwykle pełne zadziwienia milczenie. Powtarzam wtedy jeszcze raz: sprzątanie powinno odbyć się tylko raz. Lub inaczej mówiąc, sprzątanie powinno być wykonane raz na zawsze w jednym odcinku czasowym.

Jeśli wydaje ci się, że sprzątanie to niekończące się zadanie, które należy wykonywać codziennie, to głęboko się mylisz. Są dwa rodzaje sprzątania: codzienne i specjalne. Na codzienne sprzątanie składa się odkładanie rzeczy na

miejsce. Będzie ono zawsze częścią naszego życia, tak długo jak będziemy potrzebowali korzystać z ubrań, książek i przyborów do pisania. Celem tej książki jest jednak zachęcenie czytelnika do jak najszybszego przeprowadzenia sprzątanania o charakterze specjalnym.

Pełne sprzątananie, które robimy raz w życiu, pozwoli ci osiągnąć taki styl życia, jakiego pragniesz. Będziesz mógł cieszyć się czystą i uporządkowaną przestrzenią. Czy możesz mi z ręką na sercu powiedzieć, że można być szczęśliwym, gdy jest się otoczonym tyloma rzeczami, że nie pamięta się nawet, co gdzie jest? Większość ludzi rozpaczliwie potrzebuje uporządkować swój dom. Niestety, większości z nich się nie udaje podejść do zadania jako do „specjalnego wydarzenia” i zamiast tego ich pokoje przypominają składowiska. Mijają lata, a oni starają się bezskutecznie utrzymać porządek.

Musisz mi uwierzyć, że dopóki nie przeprowadzisz jednorazowego posprzątanania domu, codzienne porządki będą skazane na niepowodzenie. Natomiast jeżeli uporządkujesz swój dom w pełni, każde następne sprzątananie będzie polegało na odłożeniu rzeczy tam, gdzie powinny się znaleźć. Stanie się to twoim nieuświadomionym nawykiem. Stosuję termin „specjalne wydarzenie”, ponieważ tak ważne jest, aby wykonać to zadanie w krótkim odcinku czasu, kiedy masz zapał i energię do działania.

Może niepokoisz się, że kiedy to wydarzenie się skończy, nieporządek wróci. Może dużo kupujesz i wyobrażasz sobie, że twoje rzeczy znowu zaczną się mnożyć. Zdaję sobie sprawę, że trudno w to uwierzyć, jeśli nigdy nie próbowałeś, ale kiedy tylko ukończysz to radykalne sprzątananie, nie będziesz miał żadnych trudności z odłożeniem rzeczy na miejsce lub podjęciem decyzji, gdzie

schować nowe rzeczy. Być może brzmi to niewiarygodnie, ale wystarczy doświadczyć stanu doskonałego porządku, aby być w stanie go utrzymać. Trzeba tylko poświęcić czas na to, żeby usiąść, obejrzeć każdą rzecz, jaka do Ciebie należy, zdecydować czy ją zatrzymać czy wyrzucić, a następnie zdecydować, gdzie ułożyć to, co zatrzymasz.

Czy kiedykolwiek mówiłeś sobie, że nie jesteś dobry w porządkowaniu albo że nie warto próbować, bo urodziłeś się bałaganiarzem? Wielu ludzi nosi w sobie ten negatywny wizerunek przez lata, ale on się rozwiewa, gdy tylko uda im się doświadczyć doskonale uporządkowanej przestrzeni. Radykalna zmiana percepcji samego siebie, wiara w to, że można osiągnąć wszystko, na co się nastawisz, przemieni twoje zachowanie i styl życia. To dlatego moi uczniowie nie wracają. Kiedy doświadczysz mocy doskonale czystej przestrzeni, nie wrócisz do bałaganu. Tak, mam na myśli właśnie Ciebie!

Być może wydaje się to za trudne, ale to bardzo proste. Kiedy sprzątasz, zajmujesz się przedmiotami. Przedmioty łatwo wyrzucić i przemieścić. Każdy to potrafi. Twój cel jest jasny. W momencie, kiedy wszystko zostanie ułożone na swoim miejscu, przekroczyłeś linię mety. W przeciwieństwie do pracy, nauki czy sportu, nie ma potrzeby porównywania swoich wyników do innych. To ty wyznaczasz standardy. Albo inaczej mówiąc, to co wszystkim sprawia największą trudność, czyli kontynuacja, nie jest konieczne. Trzeba tylko raz zdecydować, gdzie umieścić rzeczy.

Nigdy nie porządkuję swojego pokoju. Czemu? Bo on już jest uporządkowany. Jedyne porządki, jakie robię, to raz, może dwa razy do roku, mniej więcej przez godzinę. Trudno mi uwierzyć, że tyle czasu poświęcałam na

porządkowanie bez widocznych efektów. Teraz czuję się szczęśliwa i zadowolona. Mam czas doświadczyć radości w spokojnej przestrzeni, w której powietrze jest świeże i czyste, gdzie mam czas usiąść, napić się ziołowej herbaty i zastanowić nad swoim dniem. Kiedy patrzę wokół, mój wzrok pada na zakupiony za granicą obraz, który kocham i na wazon świeżych kwiatów. Choć moja przestrzeń mieszkalna jest niewielka, wypełniona jest tylko rzeczami, które przemawiają do mojego serca. Moje życie przynosi mi radość.

Czy ty też nie chciałbyś tak żyć?

To łatwe, trzeba tylko wiedzieć, jak uporządkować swój dom.