

## Nemôžete upratať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako

**K**ed' sa ma ľudia pýtajú na povolanie, odvetím, že učím Kostatných, ako upratať. Väčšinou sa stretnem s prekvapenými pohľadmi. „Dá sa z toho vyžiť?“ znie ich prvá otázka. Takmer vždy nasleduje: „Je vôbec potrebné učiť ľudí upratať?“

Hoci inštruktori a školy ponúkajú všakové kurzy, počnúc varením cez kurz nosenia kimona a jogy až po zenové meditácie, len ťažko by ste našli kurzy upratovania. Všeobecne platí predpoklad – aspoň v Japonsku – že upratovanie netreba učiť, človek by mal akosi prirodzene odpozeráť od ostatných, ako na to. Kuchárske zručnosti a recepty sa odovzdávajú z generácie na generáciu, ale nikdy sme nepočuli, že by niekto zveroval potomkom rodinné tajomstvá upratovania, a to ani v rámci jednej domácnosti.

Spomeňte si na vlastné detstvo. Som si istá, že väčšinu z nás hrešili za neupratanú izbu, ale koľkých z nás rodičia vedome učili upratať? V jednej štúdiu o upratovaní odpovedalo menej ako 0,5 percenta respondentov kladne na otázku „Už ste niekedy upratovanie študovali v pravom slova zmysle?“ Rodičia nás žiadali, aby sme si upratali izbu, ale ani ich nikto neučil, ako to urobiť. Pokiaľ ide o upratovanie, všetci sme samoukovia.

Výučba upratovania sa zanedbáva nielen doma, ale aj v škole. V rámci kurzov vedenia domácnosti na japonských základných a nižších stredných školách sa deti

učia, ako robiť hamburgery, alebo ako si na šijacom stroji ušiť zásteru, ale v porovnaní s varením a šitím sa prekvapivo málo času venuje upratovaniu. Aj v prípade, že sa učebnica touto témou zaoberá, tieto pasáže sú určené buď len na čítanie v triede, alebo ešte horšie, na čítanie doma, takže ich študentky môžu preskočiť a venovať sa populárnejším témam, ako sú napríklad „potraviny a zdravie.“ Vďaka tomu nevedia upratovať ani zriedkavo sa vyskytujúce absolventky vedenia domácnosti, ktoré formálne študovali „upratovanie“.

Jedlo, oblečenie a prístrešie sú najzákladnejšie ľudské potreby, takže si môžete myslieť, že to, kde žijeme, je rovnako dôležité ako to, čo jeme, a to, čo nosíme. Ale väčšina ľudí neberie upratovanie, prácu, ktorá udržuje domov obývatelným, vôbec do úvahy. Mylne sa domnievajú, že upratovať sa človek učí skúsenosťami, a preto sa to netreba učiť.

Upratujú lepšie tí, ktorí upratujú dlhšie? Odpoveď znie: „Nie“. Dvadsaťpäť percent mojich študentiek sú päťdesiatničky a väčšina z nich pracuje v domácnosti takmer tridsať rokov. Sú teda veteránky upratovania. Ale vedia upratovať lepšie ako dvadsiatničky? Opak je pravdou. Mnohé z nich postupovali pri upratovaní veľa rokov natoľko chybne, že ich domovy pretekajú nepotrebnými vecami a ony sa snažia udržať neporiadok na uzde neúčinnými metódami skladovania. Možno však od nich očakávať, že budú vedieť, ako upratať, keď si to nikdy správne nenaštudovali?

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

Ak tiež nevíete, ako upratať, nedajte sa odradiť. Teraz je čas naučiť sa to. Ak si naštudujete a uplatníte metódu z tejto knihy, uniknete začarovanému kruhu neporiadku.

## Upracte raz a poriadne

„Upratujem vtedy, keď si uvedomím, aký mám v dome neporiadok. Len čo to však spravím, netrvá dlho a zase je tam chliev.“ To je bežná sťažnosť, a štandardná rada, ktorú ponúkajú články v časopisoch, znie: „Nepokúšajte sa upratať celý dom naraz. Upracte iba časť. Zvyknite si poriadit' raz za čas.“ Prvý raz som narazila na tento refrén, keď som mala päť. Vzhľadom na to, že som sa narodila ako stredné z troch detí, vychovávali ma s veľkou dávkou slobody. Matku zamestnávala starostlivosť o novorodenú mladšiu sestru, a môj o dva roky starší brat bol vždy prilepený k telke a videohrám. Doma som bola teda zväčša odkázaná sama na seba a robila som si, čo sa mi chcelo.

Rada som si čítala lifestylové magazíny pre ženy v domácnosti. Matka si predplácala *ESSE*, mesačník pre ženy plný článkov o krášení interiérov a rád do domácností. Len čo nám ho doručili, nečakala som, kým si to všimne mama, vyšklbla som ho z poštovej schránky, roztrhla som obal a pohrúžila sa do obsahu. Cestou domov zo školy som sa rada zastavovala v kníhkupectve a listovala v časopise *Orange Page*, populárnom magazíne o varení.

Vlastne som ani nedokázala prečítať všetky slová, ale tieto časopisy, plné fotografií úžasných jedál, skvelých tipov na odstraňovanie škvŕn a mastnoty a nápadov, ako ušetriť ma fascinovali rovnako ako môjho brata manuály k videohrám. Ohýnala som rohy stránok, ktoré ma zaujali a snívala som o tom, že vyskúšam niektorý z opísaných tipov.

Tiež som si vymyslela celý rad svojich vlastných „hier pre jedného“. Keď som si napríklad prečítala článok o úspore peňazí, hneď som sa pustila do „úspornej hry“, ktorá zahŕňala sledenie po dome a odpájanie spotrebičov, čo neboli v prevádzke, hoci o funkcii elektromerov som nevedela vôbec nič. Po prečítaní ďalšieho článku som hneď naplnila plastové fľaše vodou a vložila ich do nádržky na záchode v rámci súťaže „kto usporí viac vody“ pre jedného súťažiaceho. Články o skladovaní ma inšpirovali k premene škatúľ od mlieka na priehradky do mojich zásuviek a z prázdnych obalov od videokaziet, ktoré som vložila medzi dva kusy nábytku, som vytvorila úložný priestor pre listy a písomnosti. Zatiaľ čo ostatné deti hrali na školskom dvore vybíjanú alebo skákali cez švihadlo, ja som vykĺzla, aby som mohla reorganizovať police v triede, alebo skontrolovať skrinku na metly. Šomrala som a kritizovala úbohé metódy skladovania. „Keby tu bol hák v tvare S, bolo by to oveľa jednoduchšie.“

Ale vynoril sa jeden neriešiteľný problém. Bez ohľadu na to, ako často som upratovala, netrvalo dlho a všade bol

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

zasa neporiadok. Priehradky z mliečnych škatúl v mojej zásuvke čoskoro pretekali perami. Obaly z videokaziet boli čoskoro také prepchaté listami a dokumentami, že sa zrútili na zem. Pokiaľ ide o varenie či šitie, skúsenosť robí majstra, ale hoci aj upratovanie patrí medzi domáce práce, zdalo sa mi, že sa nikdy nezlepším – lebo bez ohľadu na to, ako často som upratovala, nikde sa poriadok dlho neudržal.

„Nedá sa nič robiť,“ utešovala som sa. „Jojo efektu sa nedá zabrániť. Ak človek upratuje všade naraz, nevyhne sa tomu.“ Písalo sa o tom v mnohých článkoch o upratovaní, a predpokladala som, že to je pravda. Mať tak stroj času, vrátila by som sa a povedala si: „Nie je to tak. Ak budeš k upratovaniu pristupovať správne, jojo efekt sa nikdy nedostaví.“

Väčšine ľudí sa spája výraz „jojo efekt“ s diétou, ak ho však počujú v súvislosti s upratovaním, dáva im to zmysel. Znie logicky, že náhle, drastické zníženie neporiadku v dome má rovnaký účinok ako drastické zníženie kalórií – bude to mať efekt, ale len krátkodobý. Nedajte sa však oklamať. V okamihu, keď začnete sťahovať nábytok a zbavíte sa zbytočností, váš priestor sa zmení. Je to veľmi jednoduché. Ak dáte svoj dom do poriadku na jeden veľký záťah, budete mať úplne upratané. Jojo efekt sa dostavuje, keď sa ľudia mylne domnievajú, že upratali dôkladne – v skutočnosti však len potriedili veci a inak ich poukladali. Ak však svoj

dom naozaj upracete, poriadok v ňom udržíte, aj keď ste od prírody leniví či neporiadni.

## Upratujte každý deň trochu a budete upratovať večne

„Ak si upracete celý dom naraz, o chvíľu v ňom opäť zavládne neporiadok. Je lepšie zvyknúť si raz za čas trochu poriadit.“ Aj keď znie táto rada veľmi lákavo, už vieme, že jej prvá časť je mylná. A čo návrh, že by sme mali denne upratovať len po troche? Znie to presvedčivo, nedajte sa však zmiasť. Zdanlivo nikdy nekončíte s upratovaním práve preto, že stále upratujete po častiach.

Ťažko je meniť návyky, ktoré človek nadobudol počas mnohých rokov. Ak sa vám doteraz nepodarilo udržať poriadok, potom je u vás metóda upratovania po troche raz za čas tiež odsúdená na neúspech. Ľudia nedokážu zmeniť svoje návyky, ak najprv nezmenia spôsob myslenia. A to nie je ľahké! Koniec koncov, je pomerne ťažké usmerňovať vlastné myšlienky. Existuje však spôsob, ako radikálne zmeniť názor na upratovanie a prístup k nemu.

Ako stredoškolačku ma zbavovanie sa vecí zaujalo po prvý raz. Podnetom sa pre mňa stala kniha s názvom *Umenie vyhadzovať* od Nagisy Tatsumi. Autorka v nej vysvetľuje, aké dôležité je vyhadzovať veci. Knihu som si všimla cestou zo školy a téma, s ktorou som sa dovtedy

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

nestretla, ma nesmierne zaujala. Doteraz si pamätám, aký šok z prekvapenia som pocítila, keď som sa vo vlaku do nej začítala. Tak ma pohltila, že som skoro zmeškala svoju zastávku. Len čo som prišla domov, zamierila som rovno do svojej izby s hrstkou vriec na odpadky a tajne som sa tam zavrela na niekoľko hodín. Hoci som mala malú izbu, zaplnila som osem veľkých vriec haraburdím – šatami, ktoré som nikdy nemala na sebe, učebnicami zo základnej školy, hračkami, s ktorými som sa roky nehrala, zbierkou gúm a pečiatok. Zabudla som, že väčšina z týchto vecí vôbec existuje. Nehybne som sedela asi hodinu na podlahe, pozerala na hromadu vriec a premýšľala: „Prečo, preboha, som sa unúvala a skladovala všetky tie veci?“

Najviac ma však šokovalo, ako odlišne zrazu vyzerala moja izba. Iba po niekoľkých hodinách som naraz videla časti podlahy, ktoré predtým nikdy neboli odkryté. Moja izba sa úplne zmenila, zavládla v nej sviežejšia a jasnejšia atmosféra a ja som náhle dokázala jasnejšie uvažovať. Upratovanie, ako som si uvedomila, malo oveľa väčší dosah, než som si kedy dokázala predstaviť. Rozsah zmeny ma natoľko ohromil, že od toho dňa som obrátila svoju pozornosť od varenia a šitia, o ktorom som si myslela, že tvorí základ domácnosti, k umeniu upratovania.

Upratovanie prináša viditeľné výsledky. Upratovanie nikdy neklame. Konečným tajomstvom úspechu je toto:

ak upracete na jeden záťah, a nie krôčik po krôčiku, začnete inak uvažovať. Zmena, ktorá nastane, je taká hlboká, že zasiahne vaše emócie, nezvratne ovplyvní váš spôsob myslenia a životné návyky. Moji klienti neprepadnú návyku postupného upratovania. Všetci rázne skoncovali s neporiadkom po tom, čo absolvovali upratovací maratón. Tento prístup je základným kameňom prevencie jojo efektu.

Keď si ľudia neudržia poriadok bez ohľadu na to, ako veľa upratujú, nie je chyba v ich priestoroch alebo v tom, čo vlastnia, ale v ich spôsobe myslenia. Aj keď sa pôvodne dali inšpirovať, nedokážu zostať motivovaní a ich úsilie vyjde nazmar. Príčina tohto javu spočíva v tom, že nevidia výsledky a nepociťujú dôsledky. Práve preto úspech závisí od prežívania hmatateľných výsledkov. Ak použijete správnu metódu a sústredíte svoje úsilie na dôkladné, rýchle a úplné upratanie, uvidíte okamžité výsledky, ktoré vám umožnia navždy udržať svoj priestor v poriadku. Každý, kto zažije tento proces, odprisahá sám pred sebou, že sa už nikdy nevráti k neporiadku.

### Prečo sa snažiť o dokonalosť

„Neusilujte sa o dokonalosť. Začnite pomaly a odhodte len jednu vec denne.“ Aké krásne slová útechy pre tých, ktorí nedôverujú svojim upratovacím schopnostiam. Narazila som na túto radu v každej knihe o upratovaní,



Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

aká bola kedy v Japonsku publikovaná, a zamilovala som sa do nej, zhltna som návnadu aj s navijákom. Impulz, ktorý vyvolalo uvedomenie si moci upratovania, ale začal hasnúť. Vyčerpával ma nedostatok skutočných výsledkov. Najprv sa zdalo, že tie slová dávajú zmysel. Či nie je skľučujúce usilovať sa od samého počiatku o dokonalosť? Okrem toho, dokonalosť je údajne nedosiahnuteľná. Ak by som zahodila jednu vec denne, do konca roka by som sa zbavila 365 vecí.

Bola som presvedčená o tom, že som objavila veľmi praktický spôsob, a tak som sa hneď začala riadiť pokynmi knihy. Ráno som otvorila skriňu a už aj som premýšľala, čo v ten deň zahodiť. Zbadala som tričko, ktoré som na sebe už dlhšie nemala, tak šup s ním do vreca na odpadky. Než som v nasledujúci večer vliezla do postele, otvorila som zásuvku a zistila, že je v nej zápisník, ktorý sa mi videl príliš detinský. Dala som ho do vreca. Všimla som si poznámkový blok v rovnakej zásuvke a pomyslela si: „Och, už ho nepotrebujem,“ ale keď som sa natiahla, že ho vyberiem a zahodím, zarazila som sa: „Toto môže byť predmet, ktorý vyhodím zajtra.“ A čakala som až do nasledujúceho rána, aby som ho vyhodila. Na druhý deň som na to úplne zabudla, tak som na tretí deň vyhodila dve veci...

Ak mám byť úprimná, nevydržala som to ani dva týždne. Nie som veľmi vytrvalá, nedokážem postupovať za svojím cieľom po malých krôčikoch. Ak tiež patríte

k ľuďom, čo si urobia úlohy tesne pred posledným termínom, platí pre vás to isté: tento prístup jednoducho nefunguje. Okrem toho, hoci som zahadzovala jeden predmet denne, po nákupoch som prinášala domov niekoľko položiek naraz. Rýchlosť, s akou som likvidovala, nedokázala držať krok s tempom, akým som získavala nové veci. Čoskoro som sa musela vyrovnáť s nevelmi povzbudivým faktom: môj priestor bol stále preplnený. A úplne som zabudla na pravidlo jednej položky denne.

Z vlastnej skúsenosti vám teda vravím, že nikdy svoj dom skutočne neupracete, ak to robíte len polovičato. Ak ste ako ja – nie príliš usilovný, vytrvalý typ človeka, potom vám odporúčam vynasnažiť sa dosiahnuť dokonalosť iba raz. Mnoho ľudí by mohlo protestovať, keď použijem slovo „dokonalosť“. Budú trvať na tom, že je to nedosažiteľný cieľ. Ale nebojte sa. Upratovanie je koniec koncov len fyzický akt. Prácu, ktorú zahŕňa, možno rozdeliť na dva druhy: rozhodovanie o tom, či niečo vyhodiť alebo nie, a rozhodovanie, kam to dať. Ak zvládnete tieto dve veci, ste na najlepšej ceste k dokonalosti. Objekty možno spočítať. Musíte sa len pozrieť na všetky predmety, na jeden po druhom, a rozhodnúť sa, či si ich chcete nechať alebo nie, a kam s nechcenými vecami. To je všetko. Nie je ťažké upratať dokonale a naraz. Vlastne to dokáže urobiť každý. A ak chcete predísť jojo efektu, je to jediný spôsob, ako to docieľiť.