

Nad vecou

AKO SI UPRATAŤ DOMA,
V MYSLI A AJ V DUŠI

Jedna z najpredávanejších autoriek *New York Times*

RUTH SOUKUPOVÁ



Nad vecou

RUTH SOUKUPOVÁ

Nad vecou

AKO SI UPRATAŤ DOMA,
V MYSLI AJ V DUŠI

TATRAN

Z anglického originálu Ruth Soukup: UNSTUFFED,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Zondervan, Michigan, USA 2016,
preložila Martina Kamencová Lörinčíková.
Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2018
ako 5155. publikácia a 151. zväzok edície LUK – Knižnica svetových bestsellerov.

Vydanie I.

Obálku podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Tatiana Búbelová

Jazyková redaktorka Daniela Šinková

Technická redaktorka Katarína Junášová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

„Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.“

All rights reserved.

Copyright © 2016 by Ruth Soukup
Translation © Martina Kamencová Lörinčíková 2018
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2018

ISBN 978-80-222-0925-0

Pre Lindu a Marie

*Lúbime vás, chýbate nám,
zostanete navždy v našich srdciach.*

Obsah

Prvá časť: DOMOV

1. Bývanie: Vytvárame víziu nášho domova..... 13
2. Skladovanie: Viac skriň nie je riešením 39
3. Deti: Veci sa len tak hrnú 69

Druhá časť: MYSEL

4. Program: Ako veľa je priveľa? 93
5. Papierovanie: Topíme sa v mori informácií 113
6. Cudzie veci: Ako sa zbaviť pocitu viny? 135

Tretia časť: DUŠA

7. Priatelia: Pestovanie skutočných priateľstiev 157
 8. Pohoda: Ako nájsť rovnováhu v rozháranom svete? 183
 9. Duch: Pustite z hlavy potrebu urobiť všetko sami 207
- Podakovanie* 221
- Poznámky* 223
- Zdroje* 227

PRVÁ ČASŤ

Domov

1.

Bývanie

Vytvárame víziu nášho domova

*Pohostinnosť neznamená pozývať ľudí do našich
dokonalých príbytkov, ale do našich nedokonalých srdc.*

Edie Wadsworthová

Mám k veciam zmiešaný, láskavo-nenávistný vzťah.

Rada veci dostávam.

Rada veci dávam.

Rada na veci myslím.

Teším sa, čo všetko mi veci prinášajú.

Veci sú pekné. Robia ma šťastnou.

Veci dodávajú môjmu domovu pocit útulnosti.

Až na prípady, keď nie. Vtedy veci nenávidím.

Neznášam život s vecami.

Neznášam pocit, ktorý vo mne vyvoláva priveľa vecí.

Neznášam upratovanie všetkých tých vecí.

Neznášam premiestňovanie vecí.

Veci všetko zapracú. Veci spôsobujú moju nespokojnosť.

Veci...

A vojna pokračuje.

U mňa doma táto vojna s vecami trvá roky, odkedy sme s manželom spolu. Rada by som si myslela, že to nie je tak celkom naša vina. Sme obyčajné obeť okolností.

Viete, keď som sa v roku 2004 zoznámila s Chuckom, každý sme mali svoje vlastné bývanie, zapratané vlastnými vecami. Tie dva príbytky sme spojili do jedného, ale s vecami to nebolo také jednoduché, tak sme priniesli nové veci v snahe zlúčiť naše dva rôzne štýly do jedného. To, čo nešlo zladať, sme napchali do garáže.

A potom, 13. októbra, zasiahol náš dom v Punta Gorda na Floride hurikán Charley a zrazu sme mali čo robiť s novým fiaskom. Náš malý trojizbový bungalov bol značne poškodený a potreboval rozsiahlu opravu – nové okná, nové dvere, nové podlahy, novú strechu. Peniaze sme šetrili tak, že stavebný dozor pri rekonštrukcii sme si robili sami a väčšinu prác sme sami aj vykonali, ale popri všetkých tých veciach, čo už sme mali, sme museli nájsť miesto na veci potrebné pre stavbu, opravu domu a jeho opätovné skrášlenie. Našu garáž tak zaplnilo ešte viac vecí.

V roku 2006 sme sa rozhodli presťahovať do štátu Washington a nechať všetky naše veci na Floride. Aspoň na chvíľu. Vypratali sme jednu izbu. Všetko sme z nej presunuli do druhej izby, aby sa tam mohla nasťahovať podnájomníčka so všetkými jej vecami.

Po troch rokoch a dvoch deťoch sme sa vrátili na Floridu s nákladom – uhádli ste – ďalších vecí, ktoré sme časom nazbierali. Naša nájomníčka sa odsťahovala, ale nechala po sebe veľa – vecí. Problém s narastajúcim počtom predmetov sme sa, prirodzene, rozhodli riešiť prestavbou skoro každej miestnosti v dome a dokončením opráv po hurikáne, nahromadiac tak ešte viac vecí. V tom čase už bola naša garáž taká preplnená haraburdím, že sme sa vzdali nádeje zaparkovať tam ešte niekedy auto.

A potom, v roku 2011, mi zomrela svokra a my sme zdedili dom plný vecí, nazhromaždených za osemdesiatpäť rokov života. Pravdaže, nenechali sme si všetko, ale dosť na to, aby bol prenájom skladových priestorov jediným riešením narastajúcej hĺby nepotrebností. Keď v roku 2013 zomrela moja švagriná a my, ako jej najbližší príbuzní, sme zdedili ďalší dom plný vecí, naše skladovacie priestory už boli plné.

RÝCHLE VÍŤAZSTVÁ

Päť jednoduchých UPRATOVACÍCH TRIKOV, ktoré zmenia váš obytný priestor

Hoci sa môže zdať, že zbaviť váš obytný priestor vecí je neľahká (či priamo nemožná) úloha, existuje veľa rýchlych a relatívne bezbolestných upratovacích stratégií, ktoré nezaberú veľa času a možno ich realizovať po častiach. Malé víťazstvá pomáhajú zvyšovať sebaistotu a jeden-dva malé projekty týždenne môžu postupne prispieť k veľkej zmene.

STRATÉGIA 1

Vytvorte si zbernú zónu

Či už je to roh obývačky alebo práčovne, predsieň, schodisko alebo akékoľvek iné miesto, ktoré je z hľadiska priestoru vo vašej domácnosti vhodné, vyberte si jedno, kde budete sústreďovať všetky zatúlané veci, ktoré treba každodenne odložiť – topánky, knihy, hračky, atď.

Použite peknú škatuľu, odkladací box alebo košík, kde počas dňa zhromaždíte všetky veci. Potom si naplánujte čas, kedy každý deň nádobu vyprázdnete a veci uložíte na miesto. Výborný spôsob, ako to nezabudnúť urobiť, aspoň kým sa z toho nestane zvyk, je nastaviť si v telefóne alarm, ktorý sa spustí každý deň v tom istom čase.

Aby ste dosiahli maximálne a dlhodobé výsledky, určite do procesu zapojte celú svoju rodinu. Vyhradte si desať minút pred spaním na upratanie vecí, alebo zvažte, či nedáte každému členovi rodiny jeho vlastný košík, za ktorý bude sám zodpovedný.

STRATÉGIA 2

Upracte kuchynský pult

Chaoticky usporiadaný pracovný pult spôsobí, že celý priestor bude vyzeráť deprimujúco. Varenie sa stane príťažou a povinnosťou a dokonalé upratanie sa bude zdať nemožné. Nemusí to však byť tak. Vytvorenie „bezneporiadkovej zóny“ v kuchyni bude veľkou zmenou pre celkový pocit z vášho domova. Ak ju budete pocitovo dodržiavať, prispeje k obratu vo varení a upratovaní.

Začnite tým, že vyhodíte všetky očividné zbytočnosti, či už sú to rozhádzané papiere, staré jedlo, rozbité taniere, pokazené spotrebiče alebo čokolievky, čo už nepoužívate. Ďalším krokom bude odložiť všetko, čo zaberá priestor na pulte a svoje miesto už má. Odstráňte všetko, čo ostalo, aby pulty ostali úplne prázdne, riadne ich vyumývajte a naspäť vráťte iba tie spotrebiče, ktoré používate viac ako jedenkrát za týždeň. Nakoniec môžete zvážiť predaj alebo darovanie tých vecí, ktoré nepoužívate každý deň, prípadne nájsť nový priestor na veci, ktoré ešte nemajú svoje miesto.

STRATÉGIA 3

Upracte všetky plochy

Aj čistý byt sa môže zdať zaprataný a chaotický, keď je každý horizontálny povrch, každý stôl a knižnica aj rímsa a parapet zaprataný *vecami*. Toto platí aj vtedy, keď tieto veci – knihy, obrázky, sviečky, sošky, vazy, misy a všetko okolo – majú pôsobiť dekoratívne a pekne.

Aj keď máte svoje veci radi, zvážte odložiť ich na mesiac či dva, len aby ste zistili, aký je to pocit. Do poslednej drobnosti zmeňte každú plochu vo vašej obývačke. Všetky veci potom zoberte, uložte ich do škatúl a tie potom dajte nabok aspoň na štyri až šesť týždňov. Všimajte si, ako sa pri tom budete cítiť. Chýbajú vám vaše

veci, alebo bez nich dýchate ľahšie? Ktoré veci vám chýbajú najviac? Na konci tohto experimentu dajte späť iba tie predmety, ktoré vám naozaj chýbali, a zvyšok predajte alebo darujte.

STRATÉGIA 4

Zahodte vankúše

Rovnako ako v prípade plôch, zahodte všetky vankúše, príkrývky a iné mäkké veci, ktoré majú skrášľovať, avšak často končia tak, že iba zhoršujú celkový chaos. Zamyslite sa: sú vaše vankúše až také dekoratívne, keď sú stále na zemi?

Veľmi dobre chápem, že je vám zťažko rozlúčiť sa s nimi – bola som úplne rovnaká. V podstate až potom, keď som prehrala stávkou s manželom a on napokon vyhodil všetky moje vankúše, som si uvedomila, o koľko čistejšie naša obývačka pôsobí bez nich. Keď si neviete predstaviť život bez nich, skúste ich na mesiac alebo viac niekam odložiť, aby ste zistili, aký je to pocit.

STRATÉGIA 5

Urobte si poriadok v médiách

Knihy, časopisy, DVD disky a videohry sa môžu rýchlo premeniť na neriadený chaos, ak sa im pravidelne nevenujete. Keď sa vám vaša knižnica s médiami vymkla spod kontroly, je čas znova ju získať a knižnicu okresať iba na tie veci, ktoré ešte budete čítať (alebo pozeráť či hrať). Zvyšku musíte dať zbohom.

Vyberte si vždy jednu kopu – či už sú to knihy, DVD disky alebo časopisy či videohry – a tej sa venujte. Zhromaždíte všetko na jedno miesto a čestne si položte otázku: *Budeme toto ešte nikdy čítať (pozeráť alebo hrať)?* Ak je odpoveď nie, vec musí z domu preč. Predajte ju, darujte alebo zahodte, len nech je preč. Proces zopakujte s ostatnými médiami, až kým nepreberiete všetky.

Topili sme sa.

Topíme sa *stále*.

Keď sa pozerám na všetky tie predmety – niektoré sú milé, iné sentimentálne, potrebné, krásne, drahé... Niečo z toho sú veci zdedené, ale *takmer väčšina z nich sú veci zbytočné* – úprimne sa zamýšľam:

Budeme niekedy NAD vecou?

Ako sme sa spolu topili

Som si celkom istá, že nie som jediná, kto má pocit, že veci prebrali kontrolu nad jeho životom. U mňa doma bola katalyzátorom *skutočná* prírodná katastrofa, ale koniec koncov, zodpovednosť za poriadok je v rozhodnutiach, ktoré robím počas života. A to platí o nás všetkých. Každý má ten svoj hurikán. Niektoré sú iba metaforickejšie ako tie druhé.

Pred nejakým časom som na svojom blogu LivingWellSpendingLess.com uverejnila tridsaťjedendňovú výzvu na život bez neporiadku. Čitateľov som vyzvala, aby sa zaregistrovali na príjem denných úloh priamo do e-mailu počas celého mesiaca, pričom každý deň by sme riešili jednu špecifickú časť našich domovov. Výzvu som vymyslela najmä preto, aby som vyriešila problém s vlastnými vecami, ale napadlo mi, že by bolo možno zábavné, keby sa ku mne ako morálna online podpora na zopár týždňov pridalo niekoľko ľudí. Aké by to bolo úžasné, keby ma pritom podporili aj priatelia a ja by som to isté robila pre nich.

Predstavte si moje prekvapenie, keď výzvu na život bez neporiadku prijalo v ten mesiac viac ako *päťdesiattisíc* čitateľov. Päťdesiattisíc ľudí chcelo radu, ako sa zbaviť neporiadku. Päťdesiattisíc ľudí, čo malo priveľa vecí. Päťdesiattisíc ľudí, ktorí chceli zastaviť chaos raz a navždy.

Odvtedy už výzvu prijali ďalšie desaťtisíce čitateľov a je k dispozícii v knižnej forme. Mnohí ma kontaktovali osobne, aby sa podelili o svoj boj s vecami. Niektorí mi prezradili, ako roky nákupného maniactva zaplnili ich domy hrbami harabúrd, ktorých sa zjavne nie sú schopní zbaviť – boj, ktorý takisto veľmi dobre poznám. Iní sa zdôverili, ako ich detstvo bez vecí premenilo v dospelosti na márnotratónikov. Vyrástli bez toho, aby si mohli čokoľvek dovoliť, a kompenzovali to tým, že chceli *všetko*. Niektorí vysvetľujú, že problémom nie je ich vlastný neporiadok, ale ich partneri, ktorí sa ničoho nechcú vzdať, alebo rodičia, ktorí ich alebo ich deti sústavne zahŕňajú vecami, ktoré nepotrebujú ani nechcú, ale majú pocit, že sa ich nemôžu vzdať, lebo, je to skrátka darček. Nieкто neodolá super ponuke v garážovom výpredaji alebo úlovku v obchode s použitým oblečením. Zaplnili svoje domovy povrch nákupmi, ktoré boli také výhodné, že sa nedalo odísť bez nich. Iní sa snažia zaplniť dieru, ktorá, ako sa zdá, je bezodná. Večne sú presvedčení, že práve ďalšia vec je tá, ktorá ju scelí. Ale nestane sa to.

Topia sa.

Tak či onak si myslím, že sa topíme *všetci*. Všetcí sa topíme v mori neprestajného neporiadku – *vecí* –, ktoré nás pohltia, ak sa nejakou nenaučíme plávať.

Nanešťastie nejde iba o fyzické veci, ktoré zaplňajú naše domovy. Často nás zahlcuje aj duševný a duchovný neporiadok. Naše harmonogramy sa plnia, kopia sa hory papierov, priestor potrebný na nadýchnutie akoby neexistoval. Pritvrdo pracujeme všemožným spôsobom a s večným odhodlaním, nádejou či túžbou, že to bude stačiť. Každý štvorcový milimeter je plný, ale čoho? Kedy bude dosť znamenať dosť? Prečo nemáme miesto na veci, na ktorých naozaj záleží?

Ešte dôležitejšie je prísť na to, *ako tento model zmeniť*.

Ako dosiahnuť, že budeme nad vecou?

Hneď na tomto mieste vás však musím upozorniť, že toto *nie* je príučka, ktorá dáva postupný návod, ako odbremeniť váš dom. Nebudem vás vodiť z izby do izby, kde sa budete zbavovať vecí vo svojom priestore, ani vám neposkytnem zoznamy úloh pre každú zónu. Túto výzvu som už opísala.

Nechápte ma, prosím, zle. Táto kniha vám postupne poskytne veľa praktických rád. Každá kapitola bude obsahovať špeciálne časti s konkrétnymi nápadmi, ktoré sa dajú ihneď implementovať, upratať chaos a vytvoriť pokojné, nezapratané zóny vo vašich domovoch. Byť na vecou znamená oveľa viac ako jednoducho vyhodíť všetky veci, ktoré už nechcete. Je to viac ako zvládnuť tú kopu papierov, ktoré sa vám vysmieľujú.

Byť nad vecou, ozaj nad vecou, je niečo viac.

Znamená to zmeniť spôsob, akým sa pozeráme na svoje domovy a veci, s ktorými žijeme.

Znamená to zmeniť spôsob, akým sa dívame na náš program a veci, ktoré naplňajú náš čas.

Znamená to zmeniť spôsob, akým sa pozeráme na naše vzťahy a veci, z ktorých sú vytvorené.

Znamená to účelne pristupovať k veciam, ktoré si k sebe púšťame. Lebo realita je taká, že príroda neznáša vákuum. Ak sa máme dostať nad vec, mali by sme najprv skúsiť zamyslieť sa nad tým, čo to znamená, kým nás naše povznášanie sa nad veci nezahltí novými vecami, ktoré nepotrebujeme alebo nechceme. Akokoľvek smiešne sa to môže zdať, realita je serióznou záležitosťou: Musíme si veci dobre vyberať, inak nás pochovajú zaživa.

Znamená to stráviť doma nejaký čas rozmyšľaním nad tým, aké by sme chceli mať svoje domovy, nie aké veci ešte chceme alebo nie. Znamená to popremýšľať nad tým, ako svoj domov využívame, ako ho chceme využívať, s kým sa oň delíme a napokon, ako by sme sa v ňom chceli cítiť.

Veľmi sa mi páči známy výrok Williama Morrisa: „Vo svojich domovoch nemajte nič, čo by nebolo užitočné, alebo čo nepovažujete sa krásne.“¹ Toto sú slová, ktorými sa treba v živote riadiť. Keď rozmýšľame o tom, čo je to byť nad vecou, dúfam, že si tieto slová zoberieme k srdcu a čo najpraktickejšie ich budeme aplikovať vo svojich domovoch. Zároveň si však myslím, že zmena, ozajstná zmena musí vzísť z hlbšieho miesta. Musí sa narodiť tam, kde skúmame naše motívy a najmä kde pochopíme, čo nás do tejto nepríjemnej situácie dostalo. Ak sa nám nakoniec nepodarí zastaviť prúdy vecí valiace sa na nás, ani všetky knihy celého sveta o triedení vecí a zbavovaní sa zbytočností nám nepomôžu.

DESAŤ UPRATOVACÍCH NÁVYKOV, KTORÉ ZMENIA VÁŠ ŽIVOT

Je ľahké predstaviť si všetky tie správne návyky, ktoré by sme si priali mať. A vyzerá to tak, že osvojiť si ich môže byť účinný spôsob, ako dosiahnuť vlastné ciele alebo ako byť cieľavedomý a zorganizovaný. Keď sa raz zvyk vryje do nášho mozgu, budeme schopní dosiahnuť úspech bez toho, aby sme na to vôbec mysleli.

Vo svojom bestselleri *Power of Habit* (Sila zvyku) sa Charles Duhigg zamýšľa nad spôsobom, ako využiť návyky na dosiahnutie toho, po čom túžime.² Vysvetľuje, že ich osvojenie si vyžaduje tri zložky – podnet, odmenu a rutinu. Na to, aby sme úspešne dosiahli automatický reflex, musíme zvládnuť všetky tri.

Podnet predstavuje jednoducho okolnosti zvyku. Zoberme si napríklad umývanie zubov, ktoré (dúfam) vykonávate aspoň dvakrát denne. Najpravdepodobnejšie to robíte, keď sa zobudíte, a predtým, ako idete spať. Asi si ich umývate v kúpeľni.