

Sarah Knight

Ako prestať
tráviť čas, ktorý **NEMÁTE**,
s ľuďmi, ktorých **NEZNÁŠATE**,
a vecami, ktoré
NECHCETE robiť

Umenie neriešiť ✓

MOTÝL

Umenie
neriešiť ✓

Sarah Knight

Umenie neriešiť ✓

Ako prestať tráviť čas, ktorý NEMÁTE,
s ľuďmi, ktorých NEZNÁŠATE,
a vecami, ktoré NECHCETE robiť



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE LIFE-CHANGING MAGIC OF NOT GIVING A FK**

Copyright © 2015 Sarah Knight by Agreement with Hachette Book Group, Inc.
and Andrew Nurnberg Associates Prague

All rights reserved.

Translation © Kristína Horková 2021

Design © Motýl design 2021

Cover design by Zuzana Ondrovičová

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2021

ISBN: 978-80-8164-243-2

Poondiate vyhlásenie

Táto kniha je o neriešení. Priznávam, že s cieľom prakticky odmerať svoje metódy som zo svojho života vykázala mnoho predmetov, konceptov, podujatí, činností a ľudí. Možno nebudete súhlasiť so všetkými mojimi krokmi. Beriem. Možno sa dokonca v nasledujúcich stránkach nájdete, najmä ak máte malé dieťa, ste karaoke nadšenec, patríte medzi mojich priateľov, členov rodiny alebo bývalých kolegov. Ak je to tak, buď máte pravdu, alebo si to len namýšľate. V každom prípade, ak vás niečo z toho, čo som napísala, vytočilo, potom si zúfalo potrebujete prečítať túto knihu. Preskočte rovno na stranu 34: „Prestaňte riešiť, čo si myslia ostatní.“

Poznámka na okraj: Nech vám ani nenapadne myslieť si, že túto paródiu pripravila, schválila, podporila a autorizovala samotná Marie Kondo alebo jej vydavateľa.

Obsah

Úvod	13
Upracte si zásuvku so svojimi starosťami	14
Umenie mentálneho upratovania	17
Kúzelné umenie neriešiť	21
I. O tom, ako (ne)riešiť	25
Prečo by som mal riešiť?	27
Ako neriešiť: základné princípy	29
Kto sú tie bájne bytosti, ktoré neriešia?	30
Ako sa stať jedným z nich?	33
Prestaňte riešiť, čo si myslia ostatní	34
City a názory	37
Vytvorte si rozpočet na riešenie	43
Čo s ľuďmi, ktorí nevedia prehrýzť, že vy neriešite?	45

Zhrnutie	45
Vizualizačné cvičenie	48
II. Rozhodnite sa neriešiť	51
Vaša myseľ je stodola	53
Roztriedte si riešenie do kategórií	55
VECI	57
Čo patrí medzi veci, ktoré možno (ne)riešiť?	57
Desať vecí, ktoré osobne neriešim	59
Ešte niečo navyše	61
PRÁCA	66
Mítingy	68
Konferenčné hovory	70
Dress code	72
Zbytočné papierovačky	74
Ladové medvede a polmaratóny	75
Nemá bohvieakú reputáciu...	77
Toto nie je zbytočná byrokracia	78
Poznámka k úrovni náročnosti	79
PRIATELIA, ZNÁMI A CUDZÍ ĽUDIA	81
Stanovenie hraníc	81
Žiadosti, dary a pôžičky. No zbohom!	84
Osobné zásady	89
Veci, na ktoré sa môžu vzťahovať osobné zásady	90

Ak poviem, že neprídem, znamená to, že neprídem	92
Drobnosť, o ktorej sa nehovorí	93
Čo neriešia dokonca ani rodičia	96
Niekedy je raníť city povolené	99
Takže... zostali vám ešte nejakí priatelia?	103
RODINA	104
Keď cigara nie je iba cigara a šálka nie je iba šálka	106
Štúdie hovoria...	107
Som azda bratova pestúnka?	111
Volím neriešenie!	112
Odmietnite hru na hanbu	114
Sviatky: osobná zásada	114
Svokrovci	116
Cieľová rovinka	117
Spojenie zoznamov	120
Nikdy nepodceňujte vplyv príležitostného riešenia	122
O riešení	123
III. Neriešte	125
Svätá trojica riešení: čas, energia a peniaze	127
Krôčik po krôčiku	130
Žltý stupeň ohrozenia: starosti, ktoré pustíte z hlavy ľavou zadnou	131

Oranžový stupeň ohrozenia: starosti stredne ťažkého stupňa neriešenia	132
Červený stupeň ohrozenia: starosti, ktoré je najťažšie prestať riešiť	133
Motivačný prejav	135
Úprimnosť: kľzavá stupnica	136
Rozdielne starosti, rovnaký princíp	138
Už ste sa čudovali, kde sú svadby, však?	152
Staré, nové, požičané a modré starosti	154
Máte zajačie úmysly?	
Vráťte sa k osobným zásadám	164
Výkonnostné odmeny!	166
Často klátené otázky	167
Ako vyťažiť viac z toho, čo (ne)riešite?	169
IV. Umenie neriešiť vám dramaticky zmení život	171
Vec, na ktorú sa vykašlete, akoby ste našli	173
Vaše starosti ovplyvňujú vaše telo, mysel aj dušu	177
Iný spôsob, ako neriešiť	180
Pošlite to ďalej	181
Vedzte, bez čoho sa zaobídete	182
Veci, ktoré by ste pravdepodobne mali riešiť viac	183
Starajte sa o seba	186

Kašľať na neprajníkov	187
O dosiahnutí osvietenia	188
Epilóg	191
Podakovanie	195
Sieň slávy neriešenia	195

Úvod

Ak ste ako ja, pravdepodobne už príliš dlho riešite nepriemerane veľké množstvo vecí. Ste vysilení a cítite, že život vám naložil toho na plecيا poriadne veľa. Vaše záväzky vo vás vyvolávajú stres, úzkosť, možno dokonca paniku.

Kniha *Umenie neriešiť* je určená pre tých z nás, ktorí pracujeme prídlho, zabávame sa primálo a nikdy nemáme dosť času na ľudí a veci, ktoré nás robia skutočne šťastnými.

Tesne pred tridsiatkou som si začala uvedomovať, že sa dá riešiť aj oveľa menej, no až takmer v štyridsiatke som prišla na to, ako to v živote uplatniť v širšej škále. Táto kniha je vrchol všetkého, čo som sa naučila o neriešení. Je svedectvo radosti, ktorú mi neriešenie prinieslo, a podrobný sprievodca pre tých, ktorí sa chcú vymaniť z okov riešenia a viesť zdravšie a šťastnejšie životy.

Ak vám názov tejto knihy niečo vzdialene pripomína, gratulujem! Znamená to, že ste nežili v jaskyni, keď sa kniha odborníčky na neporiadok Marie Kondo *Kúzelné upratovanie* vyšplhala na prvé miesta rebríčkov

bestsellerov po celom svete. Milióny ľudí objavili dvojkrokovú metódu KonMari, podľa ktorej sa máte zbaviť vecí, ktoré „nevyvolávajú radosť“, a následne upratať tie, ktoré vám zostali. Výsledkom je čistý, pokojný obytný priestor, ktorý podľa pani Kondo podporuje aj zmeny mimo vášho domova.

Čo má však japonská kniha o upratovaní spoločné s manifestom o umení neriešiť?

Už som si myslela, že sa ani nespýtate!

Pani Kondo môže byť síce dokonale upravená, pôvabná a šikovná v organizovaní materiálneho neporiadku, ale ja mám pre vás v rukáve čosi iné...

Upracte si zásuvku so svojimi starosťami

V lete roku 2015 som dala výpoveď z jedného renomovaného vydavateľstva. Ukončila som kariéru, ktorú som budovala pätnásť rokov, aby som mohla odštartovať svoj vlastný biznis ako editorka a spisovateľka na voľnej nohe. V deň, keď som opustila tú výškovú kancelársku budovu (po korporátnom rebríčku som sa spustila rýchlejšie ako striptérka po tyči pri svojom poslednom nočnom čísle), som eliminovala jednu celú kategóriu starostí, ktoré mi dovtedy spôsobovali moji nadriadení, kolegovia, dochádzanie, môj šatník, budík a mnoho iného.

Už ma viac nemuseli trápiť obchodné konferencie. Hodila som za hlavu „business casual“ spolu s firemnými informačnými stretnutiami. Prestala som počítat, koľko mi

zostáva dní dovolenky, ako väzeň, ktorý si na stene celý odškrtáva dni do konca trestu.

Hneď ako som sa vymanila z jarma korporátnej letargie, zrazu som mala k dispozícii viac času, ktorý som mohla slobodne využiť podľa vlastného uváženia. A tak som sa vždy vyspala pekne do ružova, obedovala som so svojim manželom, pracovala na niekoľkých externých zákazkách (alebo som zamierila na pláž) a newyorskému metru som sa vyhýbala ako čert krížu.

Tiež som si prečítala knihu *Kúzelné upratovanie*. Keďže vo všeobecnosti sa považujem za celkom poriadkumilovného človeka, rady pani Kondo som až tak zúfalo nepotrebovala. Vždy sa však snažím nájsť spôsob, ako by sa náš byt čo najviac priblížil tým z časopisov – a napokon, so svojim časom som si mohla robiť, čo som len chcela, ísť si schrupnúť alebo poupratovať.

Musím povedať, že knižka splnila presne to, čo sľubovala. Bola takmer... dovoľm si napísať... *kúzelná*?

V priebehu niekoľkých hodín mi Marie Kondo pomohla zorganizovať zásuvku s manželovými ponožkami, čo zahŕňalo vyhodenie ponožiek, ktoré nemáte radi a nenosite (v tomto prípade ponožiek, ktoré *on* nemal rád a nikdy nenosil), a poskladanie zvyšných ponožiek pekne do radov, aby ste ich pri najbližšej návšteve zásuvky mohli vidieť všetky naraz. Keď môj manžel, ktorý si pôvodne myslel, že mi s tými ponožkami úplne preskočilo, uvidel výsledok, hneď zmenil názor. Na druhý deň si sám rovnakým spôsobom upratol aj ostatné zásuvky spolu so šatníkom.

Ak ste knihu Marie Kondo nečítali, dovoľte, aby som vám vysvetlila, kde sa v nás vzala toľká motivácia.

Okrem toho, že sme sa zbavili vecí, ktoré sme už nepotrebovali alebo nenosili (vďaka čomu sme sa mohli tešiť z ostatných možností, ktoré nám zvýšili), sme ušetrili aj kopolu času, ktorý nás zvyčajne stálo dumanie nad výberom správneho outfitu (pretože teraz vidíme všetky veci naraz), nič sa už v zásuvke „nestratí“ (pretože dodržiavame Mariin spôsob skladania) a tiež perieme oveľa zriedkavejšie (pretože sme sa nedali obalamutiť, že si nemáme čo obliecť, zatiaľ čo v skutočnosti sú všetky naše dobré veci pokrkané pod nohavicami, ktoré už nezapneme).

Inými slovami: Odkedy vidíme všetky svoje ponožky naraz, je nám sveta žiť. Preto som niekoľko nasledujúcich týždňov strávila ospevovaním Marie Kondo pred každým, kto bol ochotný počúvať (veľa sa ich nenašlo).

Pod vplyvom svojej výpovede z práce a upratovaných ponožiek ma zrazu pochytila úplne nová nálada, ktorá mi mala zmeniť život!

Je jasné, že keď som sa rozhliadla po svojom nezvyčajne upratanom byte, cítila som sa pokojnejšie. Mám totiž rada čisté povrchy a zorganizované kuchynské poličky. No až sloboda nadobudnutá po odchode z práce, v ktorej som nebola šťastná, a možnosť začleniť *späť* do svojho života ľudí, vecí, udalosti a hobby, ktoré ma tešili, vo mne vyvolali tú skutočnú radosť. Tie z môjho života nevyhnalo dvadsať párov rozhádzaných ponožiek, ale **príliš veľa povinností a mentálneho neporiadku.**

Vtedy som si uvedomila... že tu predsa vôbec nejde o tie ponožky, však?

Nechápte ma zle, obdivujem Marie Kondo za to, že odštartovala revolúciu v upratovaní fyzických priestorov,

aby ľuďom priniesla do života viac radosti. Mne pomohla, a očividne aj miliónom ľudí po celom svete. Ako sama píše vo svojej knihe: „Skutočný život sa začína až vtedy, keď si upracete svoj dom.“

Môj dom je už čistučky. Skutočná mágia však nastala vtedy, keď som sa zamerala na veci, ktoré v živote riešim.

No poďme pekne poporiadku.

Umenie mentálneho upratovania

Odmalička beriem všetko veľmi vážne. Možno aj vy.

Keďže sa považujem za perfekcionistku s vysokými ambíciami, prakticky celé detstvo a dospievanie som nevedela, kde mi hlava stojí. Vzala som si na plecيا niekoľko projektov, úloh a štandardizovaných testov, len aby som svojej rodine, priateľom, dokonca aj bežným známym dokázala, že si zaslúžim ich rešpekt a obdiv. Stretávala som sa s ľuďmi, ktorých som nemala rada, len aby som pôsobila prívetivo; robila som podradné roboty, len aby som pôsobila nápomocne; jedla som veci, ktoré sa mi hnusili, len aby som pôsobila zdvorilo. V skratke, príliš dlho som riešila priveľa vecí naraz.

A tak sa žiť nedalo.

Prvého človeka, ktorý neriešil, som stretla krátko po svojej dvadsiatke. Volajme ho Jeff. Bol úspešný podnikateľ so širokým okruhom priateľov, ktorý jednoducho kašľal na veci, ktoré nechcel robiť. Napriek tomu bol u mnohých obľúbený a rešpektovaný. Neukázal sa na tanečnom vystúpení vášho batolaťa ani vás neprišiel podporiť na cieľovej

rovinke vášho sedemnásteho behu na päť kilometrov. Nikomu to však neprekážalo, pretože Jeff bol jednoducho taký, veď viete. Bol to milý a spoločenský chlapík s dobrým menom, no očividne riešil len veci, ktoré boli preňho mimoriadne dôležité, ako mať blízky vzťah so svojimi deťmi, hranie golfu, pozeranie obľúbenej večernej šou. A všetko ostatné?

Neriešil.

Vždy však vyzeral, že je so sebou maximálne spokojný, a, nuž, jednoducho šťastný.

Po každom našom stretnutí som si vzdychla. *Kiežby som bola viac ako Jeff.*

Keď som mala okolo dvadsaťpäť rokov, býval pod nami sused, ktorý nám robil zo života peklo. Napriek tomu mi z nejakého dôvodu tak záležalo na tom, čo si o mne myslí, že som sa jeho šialeným požiadavkám neustále podriaďovala. (Raz napríklad donútil moju priateľku pochodovať po mojom byte v čižmách na vysokých podpätkoch, zatiaľ čo ja som s ním v jeho obývačke o poschodie nižšie *načúvala*, a hoci som nič nepočula, rozhodne som súhlasila, že „robí príliš veľký rámus“.)

Očividne mu preskočilo, tak prečo mi záležalo na tom, či sa mu páčim, alebo nie? Spätne si uvedomujem, že pána Rosenberga som mala prestať riešiť, odkedy obvinil moju spolubývajúcu z „hlučného cvičenia“ v izbe nad svojou spálňou, keď bola práve na dvojtýždňovom výlete po Európe.

O niekoľko rokov neskôr som sa zasnúbila a začala plánovať svadbu – udalosť, ktorá si vyžaduje hojné množstvo riešenia: rozpočet, miesto, catering, šaty, fotografie, kvety, kapela, zoznam hostí, pozvánky (ich znenie a veľkosť),

sľuby, torta a mohla by som pokračovať donekonečna. Na mnohých z týchto vecí mi naozaj záležalo, ale riešila som aj tie, ktoré mi boli ukradnuté, pretože vtedy som to inak nevedela. Tak som sa vystresovala, **že ešte nikdy som nebola so sebou taká nespokojná a nešťastná**. Keď prišiel náš veľký deň, mávala som migrény, neustále bolesti brucha a vyhodila sa mi žihľavka rovnakej ružovej farby, akú mali kvetinové ornamenty na mojich svadobných šatách.

Keď si na to spomínam, kladiem si otázku, či nebola hádka na hostine s mojím manželom o tom, či chceme dať zahrať pieseň *Brown-Eyed Girl*, iba zbytočnou stratou môjho (alebo jeho) času.

Naozaj bolo nutné zaoberať sa takým detailom ako výber predjedla, z ktorého sa nám aj tak nič neušlo, pretože sa všetko zjedlo počas nášho fotenia?

Nie.

Podarilo sa mi však aj jedno malé víťazstvo, čo už vtedy naznačovalo mierny pokrok: zoznam hostí som síce riešiť musela (pretože rozpočet som *jednoznačne* nemala na háku), ale viete, čo ma nikdy netrápilo? Zasadací poriadok!

Rozhodnutím, že naši svadobčania už nie sú malé deti, aby potrebovali pomoc pri výbere miesta na podujatí, kde sa budú kŕmiť, opíjať a zabávať na môj účet, som ušetrila hodiny, ak nie desiatky hodín strávených dumaním nad pôdorysom priestorov a presúvaním tiet, ujoy a hostí so sprievodom ako na nejakej posratej šachovnici. Hurá!

Riešenie celého toho svadobného cirkusu ma vyčerpalo. Mlela som z posledného. Neriešený zasadací poriadok bol však pre mňa iskierkou nádeje. Vedela som, že by mi na ňom *malo* záležať, ale nebolo to tak. Namiesto

toho, aby som uprednostnila pocit povinnosti pred svojím osobným názorom, som sa rozhodla neriešiť a nechať, nech si hostia usadia svoje ctené zadky, kam sa im zachce. Myslíte, že sa niekto nervóznej neveste sťažoval? Nestážoval.

Hmm...

Krôčik po krôčiku som v priebehu nasledujúcich rokov **prestala riešiť maličkosti, ktoré ma len vytáčali**. Neprijala som pozvanie na niekoľko pracovných večierkov. Z Facebooku som si vymazala zopár vskutku otravných ľudí. Odmietla som pretrpieť ďalšiu „čítačku“ niečej „hry“.

Postupne som sa cítila lepšie. Odľahčene. Pokojnejšie. Nemala som problém zložiť slúchadlo telemarketérom, odmietnuť víkendový výlet, na ktorom sa mali zúčastniť aj deti, ani prestať pozeráť druhú sériu seriálu *Temný prípad* hneď po prvej epizóde. Dostávala som sa do vlastnej kože a mohla som sa viac sústrediť na ľudí a veci, ktoré, ako by povedala Marie Kondo, vo mne vyvolávajú radosť.

Čoskoro som si uvedomila, že aj ja mám k tomuto kúzelnému umeniu, ktoré vám zmení život, čo povedať.

Prináša vám niečo radosť? V tom prípade to jednoznačne riešte.

Relevantnejšia otázka znie:

Vytáča vás to?

Ak áno, urýchlene to musíte prestať riešiť. A ja vám ukážem, ako na to.

Vyvinula som program na **upratanie a reorganizovanie duševného priestoru pomocou neriešenia**. *Neriešiť* pritom v mojom ponímaní znamená, že neplytváte časom, energiou alebo peniazmi na veci, ktoré vás ani nerobia

šťastnými, ani nijak nezlepšujú váš život (vytáčajú vás), aby ste mali viac času, energie alebo peňazí na veci, ktoré vás, naopak, tešia.

Volám to metóda *Nelutujem* a má dva kroky:

1. rozhodnúť sa, čo nebudete riešiť,
2. uviesť neriešenie do praxe.

A, samozrejme, keď obidva kroky úspešne splníte, nemali by ste „nič ľutovať“.

Moja metóda je celkom jednoduchá. V tejto knihe vám ponúkam nástroje a nový uhol pohľadu, pomocou ktorých sa ju naučíte používať, čím si radikálne zlepšíte svoj každodenný život. **Keď raz začnete využívať metódu *Nelutujem*, už sa viac nebudete chcieť alebo musieť zbytočne nervovať kvôli ničomu.**

Kúzelné umenie neriešiť

V tejto knihe sa naučíte:

- prečo je vaša posadnutosť tým, čo si o vás myslia ostatní, vašim najväčším nepriateľom a ako sa jej zbaviť,
- ako si riešenie roztriediť do kategórií, aby sa vám ľahšie rozlišovalo, čo vám prináša radosť a čo vás vytáča,
- jednoduché kritériá toho, či by ste niečo mali riešiť alebo nie (napríklad *Ovplyvňuje to okrem mňa aj niekoho iného?*),