

MEDITATIE

de Diana-Florina Cosmin

Despre împăturit șosete și sensul vieții

De curând, un banc savuros mi-a ajuns la urechi. Un polițist raportează de la locul unei altercații domestice, unde un bărbat fusese snopit în bătaie de soție. „Și cum și-a justificat doamna actul?“, întreabă șeful secției. „A zis că tocmai spălase prin casă, iar soțul a intrat cu bocancii până în sufragerie“. „Aha. Bănuiesc că ați reținut-o“. „Nu șefu“, răspunde polițistul. „Eu și băieții așteptăm să se usuce pe jos“. Lăsând deoparte glumele, poanta de mai sus este cu trimitere clară la cei asemeni nouă, prin „noi“ înțelegând categoria de oameni pentru care liniștea sufletească și disciplina vieții se află strâns legate de ordinea din propria locuință. Recunosc, cel mai bun mod de a ieși dintr-o pasă proastă sau de a-mi schimba dispoziția este ordonând dezordinea din jur, de la hârtiile împrăștiate pe birou până la spectrul coloristic al dulapului. De cele mai multe ori, între haosul care ne înconjoară și confuzia pe care o simțim la un moment dat există o relație strânsă și dovedită științific: e greu să gândim limpede când suntem înconjurați de mărunțișuri, vrafuri dezordonate de cărți sau haine aruncate care-încotro. Din contră, cea mai simplă cale de a provoca o schimbare radicală în viață începe cu o schimbare radicală a modului în care ne gestionăm posesiunile.

Convingerile mele și-au găsit de curând ecoul într-un bestseller vândut în șase milioane de exemplare (se pare că „noi“ suntem mai numeroși decât s-ar crede), scris de Marie Kondo, o japoneză expertă în arta ordinii domestice, a cărei tehnică de curățenie – KonMari – a făcut înconjurul planetei. Am cumpărat „The Life-Changing Magic of Tidying“ dintr-un impuls și am devorat-o într-o singură seară, dedicându-mi următoarele zile procesului de implementare. Deși pornește de la o idee simplă – nu poți avea viața pe care o vizezi până când casa ta nu arată așa cum vizezi – cartea e mai degrabă un manual de psihologie cu câteva teme practice la final. Astfel, înainte de a

te apuca de ordine trebuie să-ți clarifici scopurile prin câteva „De ce?“-uri: De ce vrei să faci curat? Ce vrei să schimbi? Ce te deranjează? Apoi, în loc să iei la rând fiecare cameră și s-o întorci cu susul în jos, trebuie să împarți tot ceea ce deții pe categorii: haine, cărți, decorațiuni, acte etc, alegând nu ceea ce trebuie aruncat ci, din contră, ceea ce trebuie păstrat.

Chiar dacă durează mult mai mult decât o simplă inspecție vizuală prin dulapuri și sertare, fiecare obiect trebuie luat în mâini și trecut prin același filtru: „Îmi provoacă bucurie?“. Acum, aici, în acest moment. Dacă răspunsul e negativ sau dacă singurul lucru care ne mai leagă de el sunt nostalgiile, îi mulțumim în gând că ne-a servit bine și-l facem să dispară. „Cât de grozav ar fi să privești în jur și să fii înconjurat doar de lucruri pe care le iubești și care te reprezintă?“, se întreabă Marie. Și, chiar dacă pare un exercițiu pur emoțional, la finalul săptămânii mele de ordonare m-am simțit altfel. Mai liberă, mai senină, mai conștientă de persoana care sunt (și mai ales de care NU sunt), de asumările și de „complezențele“ mele. Apoi, având în față doar hainele pe care le-aș purta oricând cu drag, cărțile pe care le iubesc și mărunțișurile care vorbesc despre mine, m-am apucat să le sistematizez după metoda ei simplă și extrem de eficientă de aranjare/ordonare/împăturire (prezentă prin zeci de filmulețe practice pe YouTube). De circa o lună nu mai am nevoie să fac ordinea săptămânală prin casă, pentru că totul seamănă acum cu un joc de Lego ușor de reasamblat în câteva minute, dar mai ales am înțeles de ce japonezii consideră dereticarea prin casă o formă de meditație. Când iei un obiect în mână și te întrebi ce simți în raport cu el, îți reevaluezi în câteva secunde propria personalitate și direcție în viață. Și, chiar dacă habar nu ai cine ești și încotro te îndrepti, să faci distincția clară între ceea ce îți place din tot sufletul și ceea ce doar tolerezi în viața ta reprezintă cel mai bun punct de pornire. □