

**Arrume a Sua Casa,  
Arrume a Sua Vida**

MARIE KONDO

# **Arrume a Sua Casa, Arrume a Sua Vida**

*A magia do método japonês para organizar o seu  
espaço e transformar a sua vida*

*Tradução de:*  
Ana Lourenço

*Pergaminho*

# 1

## Porque não consigo manter a minha casa em ordem?

### Não consegue arrumar se nunca aprendeu

Quando digo às pessoas que a minha profissão é ensinar aos outros a arrumar, recebo geralmente olhares de espanto. «Consegue realmente ganhar dinheiro a fazer isso?», é a primeira pergunta, que é quase sempre seguida por «a arrumação é uma coisa que se estuda?».

É verdade que embora os instrutores e as escolas ofereçam cursos de tudo, desde cozinhar e como vestir um quimono a ioga e meditação Zen, será difícil encontrar cursos onde se ensine a arrumar. A suposição geral, pelo menos no Japão, é de que arrumar não é uma coisa que se ensina na escola, mas uma competência que se adquire de modo natural. Os dotes culinários e as receitas são passados como tradições familiares da avó para a mãe e para filha, mas nunca se ouve falar de alguém transmitir os segredos de família sobre arrumação, mesmo dentro da mesma casa.

Pense na sua infância. Tenho a certeza de que a maioria das pessoas foi repreendida por não arrumar os seus quartos, mas quantos dos pais ensinaram conscientemente os filhos a arrumar a casa como parte da sua educação? Num estudo sobre este assunto, menos de 0,5% responderam afirmativamente à pergunta «já estudou teoricamente o método da arrumação?». Os nossos pais exigiram-nos que arrumássemos e limpássemos os nossos quartos, mas também eles nunca tinham sido ensinados a fazer isso. Quando se trata de arrumar, somos todos autodidatas.

Ensinar a arrumar não é só algo negligenciado em casa, como também na escola. As aulas de Economia Doméstica nas escolas do

Japão e do resto do mundo ensinam as crianças a fazer hambúrgueres na aula de culinária ou a usar uma máquina de costura para fazer um avental, mas em comparação com cozinhar e costurar, muito pouco tempo é dedicado ao tema da arrumação.

Comida, roupa e abrigo são as necessidades humanas mais básicas, pelo que seria de pensar que o sítio onde vivemos fosse considerado tão importante como aquilo que comemos e o que vestimos. No entanto, na maioria das sociedades, arrumar, que é uma componente importante da gestão de uma casa, é completamente ignorado por causa do equívoco de que a capacidade de arrumar é adquirida através da experiência e, portanto, não requer treino.

Será que as pessoas que arrumam há mais anos arrumam melhor? A resposta é «Não». Vinte e cinco por cento dos meus alunos são mulheres na casa dos cinquenta, e a maioria delas é responsável por uma casa há perto de trinta anos, o que as torna veteranas neste trabalho. Mas será que arrumam melhor do que as mulheres na casa dos vinte? É exatamente o oposto. Muitas passaram tantos anos a aplicar abordagens convencionais erróneas que as suas casas transbordam de coisas desnecessárias e elas tentam manter a desordem controlada com métodos de organização ineficazes. Como se pode esperar que saibam como arrumar quando nunca estudaram isso corretamente?

Se também não sabe como arrumar, não desanime. Este é o momento para aprender. Ao estudar e aplicar o método apresentado neste livro, pode escapar ao ciclo vicioso da desarrumação.

### **Uma Maratona de Arrumação não causa efeito boomerang**

«Eu arrumo quando percebo que a casa está um caos, mas depois de terminar, não tarda a que tudo esteja de novo uma confusão.» Esta é uma queixa comum e a resposta padrão dada pelas revistas é: «Não tente arrumar toda a sua casa de uma só vez. Irá apenas

sofrer o efeito boomerang. Habitue-se a fazer as coisas aos poucos.» Deparei pela primeira vez com este refrão quando tinha cinco anos. Como filha do meio, fui criada com uma grande dose de liberdade. A minha mãe estava ocupada a cuidar da minha irmã mais nova, recém-nascida, e o meu irmão, que era dois anos mais velho do que eu, estava sempre colado à televisão e aos seus videojogos. Consequentemente, passei sozinha a maior parte do meu tempo em casa.

À medida que fui crescendo, o meu passatempo favorito era ler revistas para donas de casa. A minha mãe assinava a *ESSE*, uma revista com artigos sobre decoração de interiores, como tornar o trabalho doméstico mais fácil e avaliação de produtos. Assim que era entregue, eu tirava-a da caixa do correio antes de a minha mãe perceber sequer que tinha chegado, rasgava o envelope e mergulhava no conteúdo. A caminho da escola, gostava de parar na livraria e passar os olhos pela *Orange Page*, uma popular revista de culinária japonesa. Não conseguia ler todas as palavras, mas essas revistas, com as suas fotografias de comidas deliciosas, dicas incríveis para a remoção de manchas e de gordura, e ideias para poupar, eram tão fascinantes para mim como os guias de jogos eram para o meu irmão. Eu dobrava o canto de uma página que despertasse o meu interesse e sonhava em experimentar a sugestão dada na revista.

Também inventei vários «jogos» solitários. Por exemplo, depois de ler uma reportagem sobre poupar dinheiro, criei imediatamente um «jogo de poupança de energia», que envolvia correr a casa e desligar coisas que não estavam a ser usadas, mesmo que não soubesse nada sobre contadores elétricos. Em resposta a outro artigo, enchi garrafas plásticas com água e coloquei-as no autoclismo num «concurso solitário de poupança de água». Artigos sobre arrumação inspiraram-me a converter os pacotes de leite em divisórias para as minhas gavetas e a fazer um porta-cartas ao empilhar caixas de cassetes de vídeo vazias entre duas peças de mobiliário. Na escola, enquanto as outras crianças jogavam à apanhada ou salta-

vam à corda, eu esgueirava-me para reorganizar as prateleiras de livros na sala de aula, ou verificar o conteúdo do armário das esfregonas no corredor, passando o tempo todo a resmungar sobre os defeitos de organização. «Se ao menos houvesse um gancho em forma de S, tudo seria muito mais fácil.»

Mas havia um problema que parecia insolúvel. Por muito que eu arrumasse, o espaço não levava muito tempo a estar de novo desarrumado. As divisórias feitas com os pacotes do leite na gaveta da minha secretária em breve transbordavam com canetas. O porta-cartas feito com as caixas das cassetes de vídeo ficou tão cheio de cartas e documentos que caiu ao chão. No que diz respeito a cozinhar ou costurar, é verdade que a prática leva à perfeição, mas, apesar de a arrumação ser também um trabalho doméstico, nunca pareceu melhorar por muitas vezes que eu o executasse – nenhum sítio ficava arrumado por muito tempo.

«Não há nada a fazer», consolava-me eu. «O efeito boomerang é inevitável. Se eu fizer tudo de uma vez, vou desanimar.» Tinha lido isso em muitos artigos sobre arrumações e partia do princípio de que era verdade. Se eu tivesse agora uma máquina do tempo, voltaria atrás e diria a mim mesma: «Estás enganada. Se usares a abordagem certa, nunca sofrerás do efeito boomerang.»

A maioria das pessoas associam a expressão «efeito boomerang» a dieta, mas quando a ouvem no contexto das arrumações, continua a fazer sentido. Parece lógico que uma redução brusca e drástica na desordem possa ter o mesmo efeito de um corte drástico em calorias. Mas não se deixe enganar. Assim que começar a mudar a disposição dos móveis e se livrar do lixo, a sua assoalhada muda. É muito simples. Se puser a sua casa em ordem de uma penada, tê-la-á arrumado de uma só penada. O efeito boomerang ocorre porque as pessoas acreditam erradamente ter arrumado tudo, quando na verdade apenas escolheram e guardaram as coisas pela metade. Se puser a sua casa em ordem como deve ser, será capaz de manter a sua assoalhada arrumada, mesmo se for preguiçoso ou desleixado por natureza.

## Arrume um pouco por dia e estará sempre a arrumar

«Se arrumar a sua casa toda de uma vez, irá sofrer de efeito boomerang. É melhor habituar-se a fazer um pouco de cada vez.» Embora soe convincente, não se deixe enganar. A razão por que nunca parece terminar é precisamente porque arruma um pouco de cada vez.

Alterar hábitos de vida adquiridos ao longo de um período de muitos anos é geralmente bastante difícil. Se nunca conseguiu ser arrumado até agora, descobrirá que é quase impossível desenvolver o hábito de arrumar um pouco de cada vez. As pessoas não conseguem mudar os seus hábitos sem antes mudar a sua maneira de pensar. E isso não é fácil! Afinal de contas, é muito difícil controlar o que pensamos. Há, no entanto, uma maneira de transformar drasticamente a nossa mentalidade.

O tema das arrumações chamou-me a atenção pela primeira vez quando eu estava na escola secundária. O catalisador foi um livro chamado *The Art of Discarding*, de Nagisa Tatsumi (Takarajimasha, Inc.), que explicava a importância de deitar coisas fora. Comprei o livro a caminho de casa, intrigada por ver um tópico com que nunca deparara antes, e ainda me lembro do choque que senti ao lê-lo no comboio. Fiquei tão absorvida que quase deixei passar a minha paragem. Quando cheguei a casa, fui direita ao meu quarto com um punhado de sacos do lixo e fiquei ali encafuada várias horas. Embora o meu quarto fosse pequeno, quando acabei tinha oito sacos cheios de tralha – roupa que nunca usava, livros da primária, brinquedos em que já não tocava havia anos, a minha coleção de borrachas e focas. Tinha-me esquecido de que a maioria destas coisas sequer existia. Fiquei imóvel no chão durante cerca de uma hora, a olhar para a pilha de sacos e a perguntar: «Por que diabo me dei ao trabalho de guardar todas estas coisas?»

O que mais me chocou, no entanto, foi ver como o meu quarto estava diferente. Ao fim de apenas algumas horas, eu conseguia ver partes do chão que nunca haviam sido reveladas antes. O meu

quarto parecia ter sido transformado e o ar lá dentro parecia muito mais fresco e luminoso, ao ponto de a minha mente estar mais clara. Arrumar, percebi, podia ter muito mais impacto do que jamais imaginara. Estarrecida com a extensão da alteração verificada no quarto e em mim, a partir daquele dia desviei a minha atenção da cozinha e da costura, que julgara serem as bases da economia doméstica, para a arte de arrumar.

Arrumar traz resultados visíveis. Arrumar nunca mente. O verdadeiro segredo do sucesso é este: se arrumar de rajada, em vez de pouco a pouco, pode alterar drasticamente a sua mentalidade. Isto provoca uma mudança tão profunda que afeta as suas emoções e irá afetar a sua maneira de pensar e os seus hábitos. Os meus alunos não desenvolvem o hábito de arrumar aos poucos. Cada um deles está livre do caos desde que começou a sua maratona de arrumação. Esta abordagem é a chave para a prevenção do efeito boomerang.

Quando as pessoas regressam à desorganização por muito que arrumem, a culpa não é do quarto ou dos seus pertences, mas da sua forma de pensar. Mesmo que se sintam inicialmente inspiradas, não são capazes de permanecer motivadas e os seus esforços são em vão. A causa principal reside no facto de não verem os resultados ou sentirem os efeitos. É precisamente por isso que o sucesso depende de experimentar imediatamente resultados tangíveis. Se usar o método correto e concentrar os seus esforços em eliminar completamente a desordem num curto espaço de tempo, verá resultados imediatos que irão capacitá-lo a manter o seu espaço arrumado depois disso. Qualquer pessoa que experimente este processo, independentemente de quem for, irá jurar nunca mais voltar a deixar o caos instalar-se.

## **Porque deve ambicionar a perfeição**

«Não ambicione a perfeição. Comece devagar e descarte apenas um item por dia.» Que palavras adoráveis para aliviar os corações



daqueles que não têm confiança na sua capacidade de arrumar. Deparei com este conselho quando andava a devorar todos os livros sobre arrumação que já tinham sido publicados no Japão, e segui-o com todo o empenho. O ímpeto provocado pela minha epifania relativa ao poder da arrumação começava a abrandar, e andava a sentir-me abatida devido à falta de resultados sólidos. Aquelas palavras pareciam fazer sentido. Parece assustador almejar a perfeição desde o início. Além disso, a perfeição é supostamente inatingível. Ao deitar fora uma coisa por dia, eu conseguia livrar-me de 365 coisas até ao fim do ano.

Convencida de que tinha descoberto um método muito prático, segui imediatamente as instruções do livro. Abri o meu roupeiro de manhã a perguntar-me o que iria deitar fora naquele dia. Ao ver uma *T-shirt* que já não usava, pu-la no saco do lixo. Antes de ir para a cama na noite seguinte, abri a gaveta da minha secretária e descobri um caderno que parecia demasiado infantil para mim. Pu-lo no saco. Vendo um bloco de notas na mesma gaveta, pensei comigo mesma: «Oh, já não preciso daquilo», mas quando estendi a mão para lhe pegar e deitá-lo fora, parei com um novo pensamento. «Posso guardar aquilo para deitar fora amanhã.» E esperei até à manhã seguinte para fazer isso. No dia a seguir, esqueci-me completamente e deitei fora dois itens...

Para ser sincera, não aguentei duas semanas. Não sou o tipo de pessoa de se arrastar, de dar um passo de cada vez. Para pessoas como eu, que fazem as suas tarefas no último dia antes do prazo, esta abordagem simplesmente não funciona. Além disso, deitar fora um objeto por dia não compensa o facto de, quando faço compras, adquirir vários itens de uma só vez. No fim, o ritmo para que abrandei não conseguia acompanhar o ritmo a que eu adquiria coisas novas e fui confrontada com o facto desanimador de que o meu espaço ainda estava atafalhado. Não demorou muito para que eu me tivesse esquecido completamente de seguir a regra de deitar fora uma coisa por dia.

Assim, posso dizer-vos por experiência própria que nunca porão a vossa casa em ordem se apenas a limparem sem entusiasmo. Se, como eu, não são do tipo diligente, perseverante, então recomendo que ambicionem a perfeição apenas uma vez. Muitas pessoas podem protestar quando uso a palavra «perfeição», insistindo que é uma meta impossível. Mas não se preocupe. Arrumar é no fim apenas um ato físico. O trabalho envolvido pode ser dividido em dois tipos: decidir se quer ou não deitar fora alguma coisa e decidir onde colocá-la. Se conseguir fazer essas duas coisas, pode alcançar a perfeição. Os objetos podem ser contados. Precisa apenas de olhar para cada item, um de cada vez, e decidir se deve ou não ficar com ele e onde colocá-lo. É só isso que precisa de fazer para concluir este trabalho. Não é difícil arrumar perfeita e completamente de uma só penada. Na verdade, qualquer um pode fazê-lo. E se quer evitar o efeito boomerang, esta é a única maneira.

### **O momento em que começa a redefinir a sua vida**

Já deu por si incapaz de estudar na noite antes de um exame e começar as arrumações de forma frenética? Eu confesso que já. Na verdade, para mim, era uma coisa regular. Pegava nas pilhas de folhas que cobriam a minha secretária e deitava-as no lixo. Então, incapaz de parar, enfrentava os livros e papéis espalhados pelo chão e começava a organizá-los na minha estante. Por fim, abria a gaveta da secretária e começava a organizar as minhas canetas e lápis. Quando dava por mim, eram duas e meia da manhã. Vencida pelo sono, acordava subitamente às cinco e só então, em pânico, abria o meu livro e começava a estudar.

Pensei que esta vontade de arrumar antes de um exame era uma peculiaridade minha, mas depois de conhecer muitas outras pessoas que fazem o mesmo, percebi que era um fenómeno comum. Muitas pessoas têm vontade de limpar quando estão sob pressão, como antes de um exame. Mas esse desejo não ocorre

porque querem limpar o seu quarto. Isso ocorre porque precisam de pôr «outra coisa» em ordem. O seu cérebro está realmente a clamar por estudar, mas quando se apercebe do espaço desorganizado, o destaque muda para «tenho de limpar o meu quarto». O facto de o desejo de arrumar raramente continuar assim que a crise acaba comprova a minha teoria. Assim que o exame termina, a paixão aplicada em limpezas na noite anterior dissipa-se e a vida regressa ao normal. Todas as ideias de arrumações são varridas da mente da pessoa. Porquê? Porque o problema enfrentado, ou seja, a necessidade de estudar para o exame, foi «arrumado».

Isso não significa que arrumar o seu quarto vai realmente acalmar a sua mente perturbada. Embora possa ajudá-lo a sentir-se temporariamente revigorado, o alívio não irá durar, porque não abordou a verdadeira causa da sua ansiedade. Se se deixar enganar pelo alívio temporário conseguido pela arrumação do seu espaço físico, nunca irá reconhecer a necessidade de limpar o seu espaço psicológico. Isto era verdade para mim. Distraída pela «necessidade» de arrumar o meu quarto, eu levava tanto tempo a sentar-me para estudar que as minhas notas eram sempre más.

Imaginemos uma sala atafalhada. Não fica assim sozinha. Você, a pessoa que vive nela, faz a confusão. Há um ditado que diz que «uma sala desarrumada é igual a uma mente desarrumada». Eu vejo as coisas dessa forma. Quando uma sala fica atafalhada, a causa é mais do que apenas física. A confusão visível ajuda a distrair-nos da verdadeira fonte da desarrumação. O ato de atafalhar é realmente um reflexo instintivo que desvia a nossa atenção do cerne de um problema. Se não consegue sentir-se descontraído numa sala limpa e arrumada, tente confrontar o seu sentimento de ansiedade. Isso pode lançar luz sobre o que realmente está a incomodá-lo. Quando a sala está limpa e arrumada, não tem alternativa a não ser examinar o seu estado interior. Pode ver os problemas que tem evitado e é forçado a lidar com eles. A partir do momento em que começa a arrumar, é obrigado a

reiniciar a sua vida. Como resultado, ela irá começar a mudar. É por isso que a tarefa de pôr a casa em ordem deve ser feita rapidamente. Permite-lhe enfrentar as questões que são realmente importantes. Arrumar é apenas uma ferramenta, não o destino final. O verdadeiro objetivo deve ser estabelecer o estilo de vida que deseja assim que a sua casa estiver em ordem.

### **Os especialistas nas soluções para organizar espaços são acumuladores**

Qual é o primeiro problema que lhe ocorre quando pensa em arrumar? Para alguns, a resposta é organizar os armários. Os meus alunos querem muitas vezes que lhes ensine como e onde guardar os objetos. Acreditem, eu percebo, mas, infelizmente, esse não é o verdadeiro problema. Há uma armadilha na expressão «arrumar os objetos». Com efeito, todos os artigos sobre recipientes e compartimentos mais convenientes, sobre as técnicas secretas para arrumar e organizar os espaços num instante são sempre acompanhados por palavras-chave como «imediatamente» ou «num ápice» para sublinhar a simplicidade e a natureza inata da «arrumação de objetos». Faz parte da natureza humana tomar o caminho mais fácil e a maioria das pessoas adota métodos organizativos «convenientes», que garantam a resolução dos problemas de desorganização em pouco tempo. Confesso que também eu já me deixei cativar pelo mito das «soluções organizativas».

Como fã ávida de revistas para donas de casa desde a escola primária, de cada vez que lia um artigo sobre a organização dos armários tinha de experimentar imediatamente cada sugestão. Fiz gavetas de embalagens de lenços e parti o meu mealheiro para comprar os produtos publicitados nessas revistas. No ensino preparatório, a caminho de casa, entrava nas lojas especializadas ou passava os olhos pelas bancas de revistas para saber quais os produtos mais recentes. No secundário, quando deparava com um armário ou um sistema para

organizar um roupeiro que parecia interessante, ligava ao fabricante e chateava a pessoa que me atendia com perguntas sobre como tinham inventado esses objetos. Usei obedientemente esses recipientes ou compartimentos para organizar as minhas coisas. Então recuava e admirava a minha obra, contente com o trabalho feito. Por essa experiência, posso sinceramente declarar que as soluções que exploram ao máximo o espaço nos roupeiros e nas gavetas têm uma vida breve.

Quando finalmente caí em mim, vi que o meu quarto continuava desarrumado, apesar de estar cheio de porta-revistas, estantes e divisórias de gavetas. «Por que motivo o meu quarto parece ainda desarrumado quando me esforcei tanto por organizar e arrumar os meus objetos segundo uma lógica?», perguntei-me. Desesperada, olhei para o conteúdo de todos os compartimentos e recipientes e tive uma epifania. Não precisava da maioria das coisas que lá estavam. Embora julgasse que tinha estado a arrumar, tinha apenas perdido o meu tempo a esconder as coisas de que não precisava. Isso criou a ilusão de que o problema da desarrumação tenha sido resolvido. Mas, mais cedo ou mais tarde, todos os compartimentos e recipientes estão cheios, o quarto transborda novamente de coisas, e torna-se necessária uma outra solução para organizar os espaços, criando uma espiral negativa. É por isso que, quando arrumamos, devemos começar por deitar fora as coisas que não nos servem. É importante exercitar o autodomínio e resistir à tentação de começar a arrumar os objetos até termos terminado de identificar o que realmente queremos e precisamos de guardar.

### **Organize por categoria, não por assoalhada**

O meu estudo sobre a arrumação começou a sério quando estava na escola preparatória e, basicamente, consistia na prática constante e repetida. Todos os dias limpava um sítio diferente – o meu quarto, o quarto do meu irmão, o da minha irmã, a casa de banho.

Cada dia planeava o que arrumava e lançava campanhas individuais que faziam lembrar as ofertas do dia no supermercado. «O quinto dia de cada mês é dia da sala de estar!» «Hoje é dia de limpar a despensa.» «Amanhã conquisto os armários da casa de banho!»

Mantive este costume mesmo depois de entrar no ensino secundário. Quando chegava a casa, ia direta ao sítio que tinha decidido limpar nesse dia ainda sem despir o uniforme da escola. Se o meu alvo era um conjunto de gavetas de plástico no armário da casa de banho, abria as portas e despejava uma das gavetas, incluindo amostras de maquilhagem, sabonetes, escovas de dentes e lâminas de barbear. A seguir classificava-os por categoria, arrumava-os em recipientes e voltava a guardá-los na gaveta. Por fim, olhava com admiração tranquila para o conteúdo bem organizado antes de passar à gaveta seguinte. Sentava-me no chão durante horas a organizar o conteúdo das gavetas até que a minha mãe me chamava para jantar.

Um dia, estava a separar o conteúdo de uma gaveta no armário do vestíbulo quando parei, surpreendida. «Esta deve ser a mesma gaveta que arrumei ontem», pensei. Não era, mas os objetos lá dentro eram os mesmos – amostras de maquilhagem, sabonetes, escovas de dentes e lâminas de barbear. Eu estava a separá-los por categoria, colocando-os em caixas e guardando-os na gaveta, tal como fizera no dia anterior. Foi nesse momento que percebi: arrumar segundo a localização é um erro imperdoável. Tenho vergonha de admitir que levei três anos a ver isso.

Muitas pessoas ficam admiradas ao perceber que uma abordagem aparentemente correta é, na verdade, uma armadilha comum. A raiz do problema está no facto de se costumar guardar o mesmo tipo de objetos em mais de um sítio. Quando arrumamos cada local separadamente, não percebemos que estamos a repetir o mesmo trabalho em muitos locais e ficamos presos num círculo vicioso de arrumação. Para evitar isso, recomendo a arrumação por categoria. Por exemplo, em vez de decidir que hoje vai arrumar uma determi-

nada assoalhada, defina metas como «hoje arrumo roupas, amanhã livros». Uma das razões por que muitas pessoas nunca conseguem arrumar é porque têm demasiadas coisas. E a razão principal é não terem controlo sobre a quantidade; quando os lugares onde as arrumam estão espalhados por toda a parte não conseguem apreender o volume global do que têm e, portanto, nunca acabam de arrumar. Para sair desta espiral negativa, arrume por categoria, não por localização. Se quiser evitar o efeito boomerang, não deve esquecer-se deste pormenor.

### **Não mude o método para adaptá-lo à sua personalidade**

Os manuais dedicados à arrumação afirmam que muitas vezes a causa da desarrumação é diferente dependendo da pessoa, e que, portanto, devemos seleccionar o método que melhor se adapte ao nosso tipo de personalidade. À primeira vista, este argumento parece convincente. «Então é por isso que não consigo manter o meu espaço arrumado», poderíamos pensar. «O método que tenho usado não combina com a minha personalidade.» Podemos depois consultar na tabela apenas a tipologia humana a que pertencemos: o tipo «preguiçoso», o tipo «que não tem tempo», o tipo «sem preferências particulares», o tipo «meticuloso», e escolher o método que melhor se adapta.

A certa altura, também eu explorei a ideia de catalogar as várias abordagens à arrumação segundo os diversos tipos de personalidade. Li livros sobre psicologia, perguntei aos meus alunos qual o seu grupo sanguíneo, como era a personalidade dos seus pais, etc., e ainda tentei desenhar um horóscopo animal com base nas suas datas de nascimento. Passei mais de cinco anos a analisar as minhas descobertas na busca de um princípio geral que regesse o melhor método para cada tipo de personalidade. Em vez disso, descobri que não faz sentido mudar o método para adaptá-lo à personalidade. De facto, a desculpa da «preguiça», da «falta de tempo», da

«meticulosidade» em relação a algumas coisas e de «não ter preferências particulares» em relação a outras vale para quase toda a gente. Pensando bem, até eu fazia parte de todas estas categorias. Então, segundo que critério podia catalogar as causas das diversas tipologias humanas dos desarrumados?

Tenho o hábito de tentar dividir tudo em categorias, provavelmente porque passei bastante tempo a refletir na arrumação. Quando comecei a trabalhar como consultora, esforcei-me bastante por classificar os meus alunos e adaptar o conteúdo dos meus serviços para atender a cada tipologia humana. Em retrospectiva, percebo que tinha um motivo ulterior. De alguma forma, imaginava que uma abordagem complexa que consistia em métodos diferentes para diversas tipologias me faria parecer mais profissional. Contudo, após uma consideração cuidadosa, cheguei à conclusão que faz muito mais sentido classificar as pessoas pelas suas ações e não por alguma característica de personalidade generalizada.

Usando esta abordagem, as pessoas que não conseguem manter a casa arrumada podem ser classificadas em apenas três tipos: as que «não conseguem deitar fora as coisas», as que «não sabem onde guardar as coisas», e a «combinação das duas anteriores». Olhando para os meus alunos, percebi ainda que noventa por cento das pessoas pertence ao terceiro tipo – «não conseguem deitar fora as coisas e nem sabem onde as guardar» – enquanto os restantes dez por cento pertencem ao «não sabem onde guardar as coisas». Ainda não encontrei ninguém que fosse puramente do tipo «não consegue deitar fora as coisas», provavelmente porque quem não consegue fazer isso em breve acaba com tanta coisa que o seu espaço transborda. Quanto aos dez por cento que «conseguem deitar fora as coisas mas não sabem onde as guardar», uma vez iniciada uma arrumação a sério torna-se logo evidente que podem deitar muito mais coisas fora, porque produzem pelo menos trinta sacos de lixo.

O que quero dizer é que a arrumação deve começar com o deitar coisas fora, independentemente do tipo de personalidade.



Desde que os meus alunos compreendam este princípio, não há necessidade de eu mudar o conteúdo do que ensino para se adequar à pessoa. Ensino a mesma abordagem a todos. Como a transmito e a forma como cada cliente a coloca em prática será, naturalmente, diferente, porque cada indivíduo é tão único como a forma como mobila a sua casa. Mas não preciso de me preocupar em identificar essas diferenças ou de criar categorias complexas. Uma arrumação eficaz envolve apenas duas ações fundamentais: deitar fora e decidir onde guardar as coisas. Das duas, deitar fora deve vir em primeiro lugar. Este princípio não muda. O resto depende do nível de arrumação que cada um deseja alcançar.

### **Tornar a arrumação um acontecimento especial, não uma tarefa diária**

Começo o meu curso com estas palavras: arrumar é um acontecimento especial. Não o façam todos os dias. Isto normalmente provoca um momento de silêncio. Claro, existem inúmeras perspetivas sobre a arrumação e, apesar de eu ter realizado um estudo exaustivo sobre o assunto, não tenho a pretensão de conhecer todos os métodos que existem. Portanto, o que digo aqui aplica-se apenas ao meu próprio método. Ainda assim, deixem-me repetir: a arrumação deve ser feita apenas uma vez. Ou, para ser mais precisa, o trabalho de arrumação deve ser concluído de uma vez por todas num único período de tempo.

Se acha que arrumar é uma tarefa sem fim que deve ser feita todos os dias, está equivocado. Existem dois tipos de arrumação – a «arrumação diária» e a «arrumação acontecimento especial». A arrumação diária, que consiste em usar uma coisa e colocá-la de novo no seu lugar, fará sempre parte das nossas vidas desde que precisemos de usar roupa, livros, materiais para escrever, etc. Mas o propósito deste livro é inspirá-lo a enfrentar o «acontecimento especial» ao pôr a sua casa em ordem o mais depressa possível.

Ao concluir com êxito esta tarefa que se faz uma-vez-na-vida, vai ter a vida a que aspira e desfrutar de um espaço limpo e ordenado. É capaz de pousar a mão sobre o coração e jurar que está feliz cercado por tanta coisa que nem se lembra do que ali existe? A maioria das pessoas precisa desesperadamente de pôr a casa em ordem. Infelizmente, a maioria não consegue encarar isto como um «acontecimento especial» e, em vez disso, contenta-se com assoalhadas que se parecem mais com armazéns. As décadas vão-se arrasando enquanto elas tentam em vão manter a ordem arrumando todos os dias.

Acredite em mim. Até que tenha completado o acontecimento único de meter a sua casa em ordem, qualquer tentativa diária de arrumar está fadada ao fracasso. Por outro lado, assim que meter a sua casa em ordem, a arrumação será reduzida à simples tarefa de guardar as coisas no seu devido lugar. Na verdade, isso torna-se um hábito inconsciente. Uso a expressão «acontecimento especial» porque é fundamental fazer este trabalho num curto espaço de tempo, enquanto se sente animado. Afinal de contas, não é bom ficar para sempre num estado de excitação.

Pode reçar que após o fim deste acontecimento o seu espaço volte a ficar desarrumado. Talvez faça muitas compras e imagine que os seus bens vão acumular-se novamente. Percebo que é difícil acreditar se nunca experimentou, mas assim que terminar esta limpeza dramática, não terá qualquer dificuldade em guardar as coisas no seu devido lugar ou em decidir onde guardar as coisas novas. Por incrível que possa parecer, só tem de experimentar uma vez um estado de perfeita ordem para ser capaz de mantê-lo. Basta dispor de algum tempo para se sentar e examinar cada coisa que possui, decidir se quer mantê-la ou deitá-la fora, e depois escolher onde colocar aquilo com que fica.

Alguma vez disse a si mesmo: «Não sou bom a arrumar», ou «Não vale a pena tentar; nasci desarrumado»? Muitas pessoas carregam esse tipo de ideia negativa sobre si próprias há anos, mas ela desaparece assim que experimentam o seu espaço perfeitamente

arrumado. Esta mudança de percepção drástica, a crença de que consegue fazer qualquer coisa se se decidir a isso, transforma não só o comportamento como também o estilo de vida. É precisamente por isso que os meus alunos nunca experimentam o efeito boomerang. Depois de ter sentido o impacto poderoso de um espaço perfeitamente ordenado, também você nunca mais voltará à desordem. Sim, refiro-me a si, o leitor deste livro!

Talvez pareça muito difícil, mas posso sinceramente dizer que é muito simples. Quando você arruma, está a lidar com objetos. Os objetos são fáceis de deitar fora e de mudar de sítio. Qualquer um pode fazê-lo. O seu objetivo está claramente à vista. Assim que puser tudo no lugar, cruzou a linha da meta. Ao contrário do trabalho, do estudo ou do desporto, não há necessidade de comparar o seu desempenho com o de qualquer outra pessoa. Você é o padrão. Melhor ainda, a única coisa que toda a gente acha mais difícil de fazer – continuar – é totalmente desnecessária. Só tem de decidir uma vez onde pôr as coisas.

Nunca arrumo o meu quarto. Porquê? Porque já está arrumado. Só arrumo uma vez, ou às vezes duas, por ano e durante um total de cerca de uma hora de cada vez. Agora parece difícil de acreditar nos muitos dias que passei a arrumar sem ver resultados permanentes. Pelo contrário, sinto-me feliz e contente. Tenho tempo para ser feliz no meu espaço tranquilo, onde até o ar parece fresco e limpo; tempo para me sentar e saborear um chá de ervas enquanto reflito sobre o meu dia. Quando olho em volta, o meu olhar recai sobre um quadro de que gosto particularmente, comprado no estrangeiro, e sobre uma jarra de flores frescas num canto. Apesar de não ser grande, o espaço onde vivo contém apenas as coisas que falam ao meu coração. O meu estilo de vida inspira-me alegria.

Não gostaria também de viver desta maneira?

É fácil, assim que souber como realmente pôr a sua casa em ordem.