

Alegria!

MARIE KONDO

Alegria!

*Guia Ilustrado da Arte de Arrumar
a Sua Casa e a Sua Vida*

Tradução de:
Raquel Dutra Lopes

Pergaminho

1

Afinar a sua sensibilidade para a alegria

**Arrumar é o ato de nos confrontarmos;
limpar é o ato de confrontar a natureza**

«Desta vez vou mesmo fazê-lo! Vou atirar-me a uma maratona de arrumação de final de ano!»

No Japão, o final do ano é, tradicionalmente, a altura de limpar a casa, como preparação para a chegada do Ano Novo (é semelhante às «limpezas de primavera» de alguns outros países). Em dezembro, programas de televisão e artigos de revistas enchem-se de truques para limpar e há detergentes e outros produtos de limpeza em lugar de destaque nas lojas. As pessoas lançam-se a este surto de limpeza de fim de ano como se fosse um acontecimento nacional, o que por vezes me leva a pensar que deve ser qualquer coisa programada no ADN do povo japonês.

Quando tudo termina, porém, é incrível a quantidade de gente que diz: «Arrumei tanta coisa no final do ano, mas chegou o Ano Novo e eu não tinha conseguido acabar.» Quando pergunto o que fizeram, torna-se evidente que a maioria das pessoas foi arrumando à medida que limpava. Por outras palavras, mandaram aleatoriamente fora quaisquer artigos desnecessários com que se depararam por acaso, passaram panos por pisos e paredes à medida que estes emergiam sob pilhas de coisas, doaram caixotes de livros, limparam o pó das prateleiras em que tais livros tinham estado...

Permita-me que seja muito direta. Com esta abordagem, passará o resto da vida a arrumar. É simplesmente natural que esta «limpeza de fim de ano» fique a meio. Vou ser honesta. Ao longo de anos, eu e a minha família empregámos exatamente a mesma

tática, e nem por uma vez conseguimos deixar a casa imaculada antes do Ano Novo.

As palavras *arrumar* e *limpar* são muito frequentemente usadas como se fossem sinónimos, mas trata-se de duas coisas completamente diferentes. Se não reconhecer esta verdade importante, a sua casa nunca ficará verdadeiramente limpa. Em primeiro lugar, o objetivo é distinto. Arrumar tem que ver com objetos; limpar tem que ver com sujidade. Ambas as ações pretendem deixar um espaço asseado, mas arrumar implica mover objetos e guardá-los, enquanto limpar implica remover a sujidade.

A responsabilidade pela confusão e pelo excesso recai, a 100 por cento, no indivíduo. As coisas não se multiplicam por si mesmas, mas apenas se as comprarmos ou recebermos de outra pessoa. O excesso acumula-se quando não devolvemos os objetos ao seu lugar próprio. Se uma divisão fica caótica «sem que dêmos por isso», a culpa é inteiramente nossa. Por outras palavras, **arrumar implica confrontarmo-nos**.

Pelo contrário, a sujidade acumula-se de facto por si mesma. É uma lei natural: o pó e a sujidade acumulam-se. Por conseguinte, **limpar implica confrontar a natureza**. Limpar é algo que deve ser feito com regularidade para remover a sujidade que se acumula naturalmente. É precisamente por isto que o acontecimento anual japonês se chama «limpeza de fim de ano» e não «arrumação de fim de ano». Se quer ser bem-sucedido nas limpezas de fim de ano, o segredo é terminar a maratona de arrumações antes disso.

No meu livro anterior, explico que uma «maratona de arrumação» implica completar o processo de deitar fora coisas, o qual deve ser executado rapidamente até ao fim, e decidir onde guardar tudo o que se decidiu manter. Isto só tem de ser feito uma vez. Se nos decidirmos e nos aplicarmos, é possível concentrarmo-nos verdadeiramente na limpeza do fim de ano. O mais comum é as pessoas que acham que não são boas a limpar na verdade não saberem arrumar. Os meus clientes que acabaram de arrumar dizem frequentemente que agora limpar não lhes

toma tempo nenhum. Na verdade, até gostam de o fazer, enquanto antes isso era uma tarefa que os deixava a sentirem-se totalmente incompetentes.

Limpar o templo faz parte da formação budista, mas arrumá-lo não. Com a limpeza, podemos deixar a mente em branco enquanto as nossas mãos se movem; mas arrumar solicita o nosso pensamento – acerca do que descartar, o que conservar, onde colocar o que se mantém. **Pode dizer-se que arrumar ordena a mente enquanto limpar a purifica.** Se pretende limpar a sua casa para o Ano Novo, comece por uma maratona de arrumação. Por mais que se esforce, a sua casa nunca ficará verdadeiramente limpa se não acabar primeiro de a arrumar.

Se não sabe o que lhe dá alegria, comece com coisas mais próximas do seu coração

«Sinto... hã... alegria... eu... hã... acho que sinto... alegria... sinto... algo entre alegria e... ausência de alegria.»

Na sua primeira aula, a minha cliente fica estática diante de uma montanha de roupa. Tem na mão uma *T-shirt* branca amarfanhada e, ao lado, um saco do lixo a postos. Devolve a *T-shirt* ao monte e pega no casaco de malha cinzento que estava ao lado. Depois de o fitar durante dez segundos, ergue lentamente o olhar. «Não sei como é sentir “alegria”», acaba por dizer.

Como já saberá por esta altura, o segredo da minha abordagem é manter apenas as coisas que nos inspiram alegria e deitar fora o resto. **Inspira-lhe alegria quando lhe toca?** Ainda que, para algumas pessoas, este conceito seja simples de apreender, muitas perguntam-se o que quererá dizer ao certo, e os meus clientes não são exceção à regra. Quando isso acontece, dou-lhes o seguinte exercício:

Escolha os três artigos deste monte que mais alegria lhe inspiram. Tem três minutos para decidir.

No caso descrito acima, a minha cliente demorou-se um pouco a pensar: «Os três que mais alegria...», murmurou. Depois remexeu no monte, tirou de lá cinco peças e espalhou-as em fila. Depois de as reordenar várias vezes, devolveu duas ao monte e, com o tempo mesmo a chegar ao fim, anunciou com determinação: «São estes três, da direita para a esquerda!» Diante de si estavam um vestido branco com um padrão floral, uma camisola de *mohair* bege e uma saia azul às flores.

«É isso!», disse-lhe eu. «Isso é alegria!»

Eu estava mesmo a falar a sério. **A melhor forma de identificar o que nos proporciona ou não alegria é comparando.** No início, a menos que tenhamos sentimentos muito dicotómicos, é difícil decidir se algo nos provoca alegria ao vê-lo por si só. Comparando-o com uma data de outras coisas, porém, o que sentimos torna-se claro. É por isso que é tão importante selecionar apenas uma categoria de cada vez, começando pela roupa.

Este método de estabelecer um «top três» da hierarquia de alegria pode ser usado também noutras categorias. Caso fique bloqueado com livros ou material de algum *hobby*, experimente. Desde que se atenha à mesma categoria, verificará que não só será capaz de identificar os três melhores artigos, mas também de ordenar tudo de forma bem clara. É óbvio que atribuir a cada peça individual uma ordem seria muito moroso, mas quando tiver selecionado as melhores dez ou vinte de algo, verá que qualquer coisa que fique abaixo de certo valor já não terá utilidade. Descobrir o seu «limite de alegria» pessoal é um processo fascinante.

Permita-me partilhar outro truque especial para identificar o que lhe dá alegria quando está apenas no início da seleção das roupas: comece com aquelas que usa mais próximo do coração. É capaz de adivinhar porquê? Porque é aí que sentimos alegria – no coração, não na cabeça. Quanto mais perto do coração estiver a roupa, mais fácil será escolher. Por exemplo, partes de baixo, como calças e saias, são mais fáceis do que meias; partes de cima, como blusas e camisas, são mais fáceis do que partes de baixo.

Tecnicamente, a *lingerie*, como sutiãs e combinações, é usada mais perto do coração, mas a maioria das pessoas não tem peças que cheguem para fazer uma comparação conveniente. Portanto, o meu conselho é começar pelas partes de cima.

Se não tiver a certeza quanto a uma peça, não se limite a tocá-la; abrace-a. A diferença na forma como o seu corpo reage quando a encosta ao coração pode ajudá-lo a reconhecer se inspira alegria. Experimente tocar, abraçar e olhar atentamente para quaisquer artigos acerca dos quais lhe restem dúvidas. Como último recurso, poderá até experimentar usá-los. Caso tenha muitas peças que queira experimentar, será mais eficaz colocá-las todas num monte à parte e experimentá-las de uma vez só quando tiver acabado de seleccionar o resto das roupas.

Ao início, poderá ser difícil reconhecer o que lhe proporciona alegria. Uma das minhas clientes demorou quinze minutos a analisar a primeira peça de roupa em que pegou. Mesmo que sinta que está a demorar muito tempo, não há motivos para preocupação. As diferenças de velocidade refletem tão-só diferenças de experiência. Caso dedique tempo suficiente a explorar a sua própria percepção de alegria no início, a velocidade com que tomará decisões acelerará rapidamente. Por isso, não desista. Se continuar a tentar, também irá alcançar esse estádio em breve.

«Isto é capaz de dar jeito» é tabu

Uma das principais perguntas que os meus clientes me fazem é: «Que devo fazer com coisas de que preciso, ainda que não me inspirem alegria?» Muitas pessoas sentem-se perplexas ao decidir o que fazer com peças de roupa que são puramente práticas, como roupa interior de inverno que só é usada nos dias mais frios do ano. O mesmo se aplica quando tentam seleccionar tesouras ou chaves de fendas.

«Isto não me emociona particularmente, mas faz-me falta, não faz?» Este é um refrão comum e a minha resposta é sempre a seguinte:

Se não inspira mesmo alegria, força, livre-se disso! Se, nessa altura, o cliente diz: «Hum, porque não? Deixe-me cá descartar-me disto», muito bem. O mais habitual, porém, é que proteste: «Não, espere. Faz-me falta», ou «Mas eu às vezes uso-o». Quando assim é, encorajo a que se guarde o artigo com confiança.

Esta resposta pode parecer irresponsável, mas, na verdade, baseia-se em muitos anos de experiência. Comecei a estudar seriamente a arte da organização quando frequentava a escola preparatória. Depois de passar por uma fase em que descartava tudo como se fosse uma máquina, descobri a importância de manter apenas as coisas que me inspiram alegria, uma abordagem que tenho praticado desde então. Tenho-me despedido, pelo menos temporariamente, de inúmeras coisas que não me proporcionavam alegria e, para ser franca, a ausência de um artigo descartado nunca provocou uma catástrofe. Havia sempre alguma coisa em casa que servia de substituto.

Por exemplo, certo dia mandei fora uma jarra que estava lascada e, logo no dia seguinte, fez-me falta. Arranjei um substituto perfeito cobrindo uma garrafa de plástico com um dos meus panos favoritos. Depois de me livrar de um martelo porque a pega estava gasta, servi-me da frigideira para pregar quaisquer pregos. Desde que me livre das colunas de som, que tinham arestas retas e simplesmente não me proporcionavam alegria alguma, tenho usado os auscultadores como colunas.

É claro que, se precisar mesmo de alguma coisa, compro-a, mas, tendo chegado até aqui, já não posso limitar-me a comprar uma coisa qualquer para colmatar uma falha. Em vez disso, considero com o maior dos cuidados o *design*, a textura, a conveniência, e todos os outros fatores que para mim são importantes, até encontrar um artigo que realmente adore. E isso significa que o que escolho é mesmo o melhor, algo que prezarei durante toda a vida.

Arrumar é bem mais do que decidir o que manter e o que descartar. Em vez disso, é uma oportunidade preciosa de aprender, permitindo-nos reavaliar e aprimorar a relação que temos com os

nossos pertences e criar o estilo de vida que mais alegria nos proporciona. Isso não torna arrumar ainda mais divertido?

Poderá parecer muito drástico, mas estou convencida de que abrir mão, pelo menos uma vez, de qualquer coisa que não nos dê alegria é a derradeira forma de experimentar como é rodearmos apenas de coisas que de facto dão.

«*Isto é capaz de dar jeito.*» Acredite em mim, nunca dará. Conseguirá sempre passar bem sem isso. Para os que embarcaram numa maratona de arrumação, esta frase é tabu.

Para coisas essenciais que não lhe dão alegria, atente ao que fazem por si

Como acabo de mencionar, usei uma garrafa de plástico para substituir uma jarra que mandei fora. Era leve, inquebrável e não requeria qualquer espaço de arrumação. Eu podia simplesmente reciclá-la quando já não precisasse dela. Também podia cortá-la do tamanho que queria e experimentar *designs* diferentes alterando o pano que a cobria. Embora entretanto já tenha comprado uma jarra de que realmente gosto, ainda uso garrafas quando tenho demasiadas flores para uma só jarra.

Usar os auscultadores como colunas também foi uma bela solução para o meu estilo de vida simples. Subia o volume o suficiente para ouvir sem ter de os usar. Os melómanos são capazes de estremecer, horrorizados, mas para mim o volume e a qualidade de som eram mais do que adequados na minha sala, e eu dava-me por bastante satisfeita. Não consigo sequer começar a enumerar os prazeres que tenho descoberto através do mero ato de deitar coisas fora.

Não obstante, tenho de admitir que houve umas quantas exceções. Por exemplo, o meu aspirador. Livrei-me dele porque era um modelo obsoleto e, em vez de usar um aspirador, limpava diligentemente o chão com toalhas de papel e trapos. Mas isso acabou

por ser demasiado dispêndio de tempo, e vi-me obrigada a comprar um aspirador novo.

Houve também o caso da chave de fendas. Depois de a mandar fora, tentei usar uma régua para apertar um parafuso solto, mas a régua partiu-se ao meio. Isso quase me deixou desfeita em lágrimas, já que era uma régua de que eu gostava mesmo.

Todos estes incidentes advieram da inexperiência e negligência da juventude. Demonstraram que eu ainda não tinha afinado a minha capacidade de discernir o que me dá alegria. Iludida pela fealdade destes objetos, não fui capaz de perceber que gostava de facto deles. Julgava que, se algo me proporcionasse alegria, eu sentiria uma emoção de alegria que me aceleraria o coração. Agora vejo as coisas de maneira diferente.

Sensações de fascínio, excitação ou atração não são os únicos indicadores de alegria. **Um *design* simples que nos deixe à vontade, um alto nível de funcionalidade que simplifique a vida, uma noção de correção ou o reconhecimento de que um pertence é útil no nosso dia-a-dia – também isso indica alegria.**

Se uma coisa claramente não inspira alegria, então é óbvio que não vamos agonizar quanto a livramo-nos dela. Quando de facto nos sentimos divididos em relação a alguma coisa, há três motivos possíveis para que isso aconteça: o artigo proporcionou-nos alegria em tempos, mas já cumpriu a sua função; dá-nos alegria e nós não nos apercebemos disso; ou precisamos de o manter, independentemente de nos inspirar alegria ou não. Na terceira possibilidade incluem-se contratos, roupas formais e de luto, vários artigos necessários para casamentos, funerais e outras ocasiões especiais, e coisas que, caso fossem descartadas sem permissão, provocariam reações adversas de outras pessoas, como familiares.

Tenho um segredo para aumentar o nível de alegria por coisas que sabemos que precisamos mas que não conseguem animar-nos: elogiá-las. Deixá-las saber que, ainda que possam não nos inspirar alegria, precisamos mesmo delas.

Poderá ser algo do género:

«Ei! Olha só para ti, combinação. És o máximo. Preta e acetinada, complementas a linha do meu vestido sem nunca chamares a atenção. Que graça e elegância charmosa. Assim é que é!»

Ou que tal assim:

«Querida e antiga chave de fendas, talvez eu não te dê muito uso, mas, quando preciso de ti, és genial. Graças a ti, montei esta prateleira num abrir e fechar de olhos. Também me poupaste as unhas. Teria dado cabo delas se as usasse para apertar os parafusos. E que *design!* Forte, vigoroso e com um toque fresco, com um ar moderno que te faz mesmo sobressair.»

Conquanto possa parecer algo patético assim por escrito, exa-gerar um pouco é muito mais divertido. O que interessa é o seguinte: os objetos de que precisamos tornam definitivamente as nossas vidas mais felizes. **Portanto, devemos tratá-las como coisas que nos trazem alegria.** Através deste processo, aprendemos a identificar com precisão até artigos que são puramente utilitários como coisas que nos proporcionam alegria.

Nas minhas aulas há um tópico que é comum, e que preconiza que há que apreciar todos os objetos que usamos. Trata-se de uma forma altamente eficaz de aperfeiçoar o nosso julgamento. Quando os meus clientes começam a atacar artigos como utensílios de cozinha, são capazes de declarar com bastante confiança que uma frigideira insípida ou uma velha batedeira lhes dão alegria. Também pode acontecer o oposto. Alguns dos meus clientes descobriram que nenhuma das roupas que usavam para trabalhar lhes inspirava alegria. Ao explorarem a razão por detrás disso, aperceberam-se de que era o emprego que não os emocionava. **Assim, enquanto alguns artigos que presumimos que não nos inspiram alegria na verdade o fazem, por vezes a ausência de alegria representa a nossa própria voz interior.** Isto demonstra como é profundo o vínculo que existe entre nós e os nossos pertences.

À medida que afinamos a nossa noção do que nos proporciona alegria através do processo de arrumar, vamo-nos conhecendo muito melhor. Este é o derradeiro objetivo de arrumar.

Reserve o *cosplay** para dentro de casa

«Este vestido inspira-me alegria, mas eu sei que nunca mais vou voltar a vesti-lo. Acho que é melhor livrar-me dele, não?», perguntou-me uma cliente, com uma hesitação evidente.

O meu olhar seguiu a direção para que ela estava a apontar e encontrou um vestido de um azul espampanante, coberto de flores e enfeites dourados. As mangas eram tufadas nos ombros e havia cinco fileiras de folhos a adornar a saia. Ela tinha razão. Era um pouco garrido em demasia para ser usado em situações comuns. Explicou-me que o usara em apresentações quando tinha frequentado aulas de dança. Disse-me que, mesmo que voltasse às aulas, contudo, não teria oportunidade de o usar, pois nesse caso quereira um vestido novo para se apresentar.

«Fico sempre contente quando o vejo, mas o melhor deve ser livrar-me dele», declarou. Com relutância, levou a mão a um saco do lixo.

«Espere!», exclamei. «Porque não o guarda para usar em casa?»

Ela fitou-me, surpreendida, e depois a sua expressão tornou-se séria. «Isso não seria estranho?» Uma pergunta muito razoável.

«Mas dá-lhe alegria, certo?», insisti.

Ela pensou por uns segundos e depois disse: «Deixe-me experimentar-lo e ver como me sinto. Na verdade, vou vesti-lo já!» Agarrou no vestido e foi para a divisão ao lado. Três minutos depois a porta abriu-se e ela entrou, completamente transformada. As calças de ganga e a *T-shirt* simples tinham desaparecido. Não só estava a usar o vestido azul, como também tinha posto uns brincos dourados e um ornamento amarelo em forma de flor no cabelo. Até retocara a maquilhagem. Desta feita, foi a minha vez de ficar surpreendida. A transformação dela superava em muito as minhas expectativas. Comigo ali sem saber o que dizer, ela viu-se ao espelho e sorriu.

* Abreviatura de «*costume play*»: disfarce de personagem real ou ficcional, concreta ou abstrata – por exemplo, de *anime*, *manga*, novelas gráficas, videojogos. (N. da T.)

«Não fica assim tão mal, pois não? Acho que vou usá-lo durante o resto da nossa sessão!»

Ainda que este seja um exemplo extremo, uma percentagem surpreendentemente elevada dos meus clientes tem roupas de fantasia. Só para elencar alguns, já me deparei com um vestido chinês, uma farda de criada e um conjunto de dança do ventre. Se o cliente adora determinada peça, separar-se dela pode ser muito complicado. Se lhe inspira alegria, mas não se imagina a usá-la na rua, não há qualquer motivo para que não a use dentro de casa.

Mesmo que se sinta um pouco envergonhado, sugiro-lhe que, pelo menos, experimente. Caso conclua que determinada roupa lhe dá um aspecto demasiado ridículo quando se vê ao espelho, está na altura de se livrar dela. E, caso fique bem melhor do que esperava, aprecie-a e acrescente um toque de extraordinário ao dia-a-dia. Lembre-se é de avisar a família primeiro!

Quando usamos e nos rodeamos das coisas de que gostamos, a nossa casa torna-se o nosso paraíso pessoal. Não mande fora coisas apenas porque não as usa. Isso poderá resultar em eliminar toda a alegria da casa. Ao invés, sirva-se da criatividade e encontre formas de usar essas coisas aparentemente inúteis. Experimente forrar o fundo de um armário com fotografias dos seus músicos preferidos, para criar um «cantinho de alegria» personalizado. Ou cobrir a parte da frente de uma gaveta de arrumos de plástico com um molho de postais encantadores, que ocultarão o conteúdo da gaveta. Arranjar ideias para *como* usar coisas que adora torna a arrumação muito mais divertida.

Não confunda desarrumação temporária com uma recaída

«Lamento tanto. Sofri uma recaída.» Gelei ao ler a primeira linha do *e-mail* de uma cliente.

«Pronto», pensei. «Finalmente, aconteceu.»

Desde que comecei a dar aulas privadas em casas de clientes que tenho mantido uma taxa nula de recaídas. Há quem se ria e diga: «Não

pode estar a falar a sério. Não é possível que ninguém recaia», ou «Como é que inventou esses valores?» Mas é mesmo verdade. Isto não deveria causar tanta surpresa. Qualquer pessoa que aprenda a arrumar convenientemente nunca deverá ter uma recaída.

«Oh, céus», pensei. «Vou ter de começar a dizer que o meu método “costumava ter” uma taxa de recaída nula. Mas primeiro é melhor pedir desculpa e oferecer-me para repetir a formação.»

Cheia de ansiedade, verifiquei o nome da remetente e tive mais uma surpresa. Não era de alguém que já tivesse o seu «diploma» de fim de curso, mas antes de uma mulher a quem ainda faltava completar as categorias *komono* e lembranças. A última lição estava marcada para o final do mês. Não obstante, mesmo a meio do curso, nunca tinha havido quem afirmasse estar a sofrer uma recaída. Obviamente, algo devia ter acontecido. Eu sabia que, enquanto trabalhadora e mãe de dois filhos, ela só podia estar avassaladoramente ocupada e que o marido, que também trabalhava a tempo inteiro, não teria muito tempo para a ajudar.

Quando me apresentei para a nossa última sessão, ela tornou a pedir desculpa. «Lamento mesmo muito. As coisas voltaram ao ponto em que estavam na nossa primeira lição.» Havia roupas amontoadas a um canto da sala de estar, o tatâmi* estava atulhado de brinquedos e a bancada da cozinha tinha pilhas de louça. Ela não se encontrava em condições de receber uma lição.

«Vamos ao menos guardar as coisas a que já atribuiu um lugar.»

«Boa ideia. Sabe, consegui organizar bastante a minha secretária no trabalho», contou ela. Fomos conversando enquanto ela devolvia tudo ao devido lugar. Dobrou as roupas e colocou-as nas gavetas no roupeiro; depois guardou os brinquedos numa caixa de plástico, os peluches numa cesta de vime e os papéis com que os filhos tinham estado a brincar no caixote da reciclagem. As especiarias voltaram à prateleira da cozinha e a louça limpa ao armário. Trinta minutos depois, a sua casa regressara ao estado em que a

* Tecido de palha entrelaçada usado como tapete, típico nas casas japonesas. (N. da T.)

tínhamos deixado na lição anterior, sem que nada restasse na mesa ou no chão.

«Sabe, eu consigo deixar assim tudo limpo em apenas trinta minutos», disse-me. «Mas, quando estou ocupada, tendo a deixar as coisas fora do sítio. Tenho recaídas destas duas a três vezes por mês.»

Na verdade, isto não conta como uma recaída. Isto é apenas uma desarrumação temporária causada por não devolver as coisas ao seu lugar todos os dias. Uma recaída e desorganização são coisas muito diferentes. A recaída é o estado em que coisas sem lugar designado começam a inundar-nos a casa de novo, apesar de já termos arrumado por completo, de uma vez por todas. Desde que tudo tenha um sítio a que pertença, um certo nível de desordem não constitui problema.

Devo confessar que, quando ando mesmo muito ocupada com o trabalho, saio porta fora pela manhã a toda a brida e chego a casa à noite, exausta. Antes que dê por isso, já se acumula roupa lavada à espera de ser dobrada. Mas eu não entro em pânico porque sei que, assim que tiver tempo, posso voltar a deixar o meu espaço no seu estado adequado rápida e facilmente. É um alívio tremendo saber que posso arrumar em apenas trinta minutos.

Nunca parta do princípio de que teve uma recaída. Basta pensar nisso para lhe arrasar a motivação e causar de facto uma recaída. Se experimentar alguma desorganização durante a sua maratona de arrumação, não perca o ânimo. Devolva as coisas aos devidos lugares quando puder e prossiga. (Tenha presente: o processo de guardar as coisas não ficará finalizado antes de a maratona terminar, pelo que basta colocar as coisas onde, por ora, decidiu que ficarão.) Quanto mais avançar, menos tempo isto lhe tomará, pelo que, realmente, não há motivos para preocupação.

O segredo é voltar ao básico. Só quando a tudo é atribuído um lugar próprio é que terá atingido o objetivo final. Atenha-se a isso, com a confiança de que nunca terá uma recaída após atingida a meta.

Quando se tem vontade de desistir

Deu início à sua maratona de arrumação só para dar por si entorpecido no meio do quarto, sem vislumbrar um fim possível? Não se preocupe. No início, quase toda a gente sente isso.

De vez em quando, um dos meus clientes ou alunos exclama: «KonMari, tenho vontade de desistir. Ainda só comecei com a roupa, mas isto está a levar séculos.» **A ansiedade deriva de não se ser capaz de ver o cenário completo.** Se isto lhe acontecer, tente fazer um inventário do seu espaço de arrumação. Recue e veja-o com objetividade. Desenhe uma planta da casa, faça esboços ou uma lista das prateleiras e unidades de arrumação que existem na casa e que tipos de coisas contém cada uma. As coisas acabarão inevitavelmente onde menos espera quando voltar às arrumações, pelo que não precisa de criar um registo pormenorizado. Tente apenas ter uma noção geral de onde são guardadas que categorias de coisas.

Quando chego a casa de alguém pela primeira vez, não desato logo a selecionar peças de roupa. Em vez disso, começo por verificar todo o espaço de arrumação. Vezes sem conta, pergunto: «O que há aqui? Guarda coisas desta categoria noutro sítio?» Tomo notas mentais da localização e do volume de cada espaço de arrumação, faço uma estimativa de quanto tempo levará o processo de arrumação e visualizo o resultado final, incluindo onde tudo será guardado.

Mas isso é o que eu faço, na qualidade de instrutora. O seu objetivo é simplesmente obter uma visão generalizada do estado atual e recuperar o equilíbrio. Não se delongue demasiado. Dez a trinta minutos deverá ser o suficiente.

O processo de avaliação da situação serve na realidade para que faça uma pequena pausa. O simples ato de listar cada espaço de arrumação na sua casa vai restaurar a sua objetividade. Se de súbito concluir que não é altura para fazer uma avaliação da situação, sinta-se à vontade para voltar à arrumação. Caso criar um

inventário se tornar cansativo e até interferir com o processo de arrumação, retome as suas prioridades.

Por outro lado, se adora tirar notas e guardar registo de tudo, seja tão meticoloso quanto deseje. Até pode fazer uma lista do conteúdo de cada unidade de arrumação. Uma das minhas clientes chegou ao ponto de criar um diário de arrumação. A primeira página apresentava o seu «Estilo de Vida Ideal». A esta seguia-se uma secção intitulada «Situação Atual (Problemas de Organização, Unidades de Arrumação, Lista de Coisas por Categoria)». A última secção era uma tabela de progresso intitulada «O Processo de Arrumação», na qual ela registava tudo, desde as descobertas que ia fazendo acerca de arrumar ao número de sacos de lixo que usava.

«Adoro completar com sucesso mais uma categoria e ver a minha lista cheia de “vistos”», disse-me. Se fazer uma lista lhe proporcionar uma alegria similar, sintá-se à vontade para levar o tempo de que precisar. E, já agora, porque não pensar noutras formas de aumentar a alegria que sente ao arrumar?

O tratamento de choque das fotografias do caos

A minha primeira lição com T seria dentro de uma semana, e foi então que recebi o *e-mail* que se segue. Ela já tinha apreendido o básico sobre como arrumar, visualizara o seu estilo de vida ideal e parecia toda empolgada por começar, mas agora o entusiasmo parecia ter ido por água abaixo.

«Sinto-me tão desencorajada pela barafunda que nem me apetece fazer uma grande festa de arrumação», escreveu. «Simplesmente não consigo motivar-me...» Prosseguia com os obstáculos no seu caminho, tais como: «Uma das assoalhadas transformou-se num barracão de arrumos, e os meus dois filhos passam a vida a desfazer o que eu faço.» Concluía: «De qualquer maneira, nunca serei capaz de arrumar, porque o meu tipo de sangue é B.» (No

Japão existe a crença generalizada de que o tipo sanguíneo influencia a personalidade, e considera-se que as pessoas do tipo A têm um desejo maior de aprumo e ordem do que as do tipo B.)

Ainda que pudesse sentir-me tentada a dizer-lhe: «Deixe-se de queixumes e deite mãos à obra», sei que, na verdade, queixar-se é prova de que uma pessoa ainda tem energia para continuar. O truque é transformar a confusão atual, que em breve desaparecerá de vez, numa fonte de entretenimento.

Como? Tirando fotografias enquanto cada divisão ainda está uma balbúrdia. É isso mesmo. Encorajo-o a ir disparando, a tirar fotos panorâmicas de cada espaço completo, bem como grandes planos do conteúdo de cada gaveta. Olhar para tais fotos decerto servirá para lhe mostrar que a sua casa ainda está mais desarrumada do que julgava. É capaz de haver pilhas de roupa e montes de papéis espalhados, ou coisas que o levarão a intrigar-se quanto a como terão sequer chegado a tal sítio. Este olhar objetivo para a realidade do seu espaço pode constituir um verdadeiro choque, capaz de lhe provocar desespero.

Mas porque haveria eu de querer esfregar-lhe sal na ferida e fazer com que se sinta ainda pior? Acredite em mim, não estou a tentar ser má. Sei exatamente o que custa motivarmo-nos quando não nos apetece fazer alguma coisa. Acontece apenas que, segundo a minha experiência, é mais eficaz bater no fundo, em vez de insistir para me esforçar mais. Ao chegar ao fundo, farto-me da sensação de desânimo e sou capaz de arribar muito mais depressa.

Este método funciona bem não apenas antes de se dar início à arrumação, mas também quando se começa a sentir esgotado a meio. Aprecie em pleno as suas fotografias. Partilhe-as com os amigos para se rir, comparando a sua casa antes e depois da maratona de arrumação. Se a sua casa se tornar mais arrumada, será fácil esquecer o caos em que estava. Um olhar para as fotografias irá demonstrar-lhe o progresso que fez e encorajá-lo a continuar. Quando os meus clientes olham para as fotografias depois de terem acabado de arrumar, todos exclamam: «De quem é essa casa desarrumada?»

**Por mais atafalhado que pareça, não se interrompa,
não pare, não desista**

Já se passaram muitos anos desde o meu primeiro emprego nesta área. Já vi tantas casas atulhadas que as confusões com que me deparo, por piores que sejam, raramente me perturbam. Três ou quatro pilhas de roupa no chão faz parte da normalidade. Quando um dilúvio de papéis desaba de uma assoalhada ao abrir a porta e me cobre os pés até aos tornozelos, quando tudo o que se vê ao olhar lá para dentro são montes de caixas de cartão, eu estou preparada para deitar mãos à obra. No entanto, quando cheguei a casa de K, o que vi deixou-me com a cabeça à roda, e tive a certeza de que entrara no covil de um demónio.

Ela tinha o escritório no piso térreo, enquanto o primeiro e o segundo andares eram a sua residência. Passámos pelo átrio do escritório, que parecia relativamente vazio, e subimos as escadas. Quando a porta dos seus aposentos se abriu, porém, senti que estava a entrar na Twilight Zone.

Um caixote de areia de gato encontrava-se a meus pés, mesmo ali na entrada. Bolinhas de uma coisa que parecia comida de gato estavam espalhadas pelo chão, tornando difícil caminhar sem as pisar. De imediato, esmaguei uma do tamanho de um grão de café. Estava eu a pensar o que havia de fazer em relação aos detritos presos na sola do meu chinelo quando olhei para cima e deixei logo de me preocupar com a comida de gato pisada.

A escada diante de mim era feita de livros. Ou, para ser mais precisa, havia livros, em filas triplas e quádruplas, empilhados em cada degrau, de tal maneira que já não se viam os degraus de madeira. Ignorando o meu estado atónito, K disse: «Tenho tantos livros. O sótão está literalmente a abarrotar de livros.» Enquanto falava, lançou-se com ligeireza pelas escadas acima, sem fazer caso do facto de os livros parecerem capazes de deslizar debaixo dos seus chinelos a qualquer momento. Eu, por outro lado, agarrei-me ao corrimão e subi a custo, um degrau de cada vez, com a certeza

de que, se caísse, aterraria de cabeça no caixote de areia do gato. Não fui capaz de deixar de pensar que aquela disposição constituiria uma ótima armadilha para apanhar potenciais ladrões.

Lá consegui chegar inteira ao primeiro andar e passar, com a minha melhor cara de póquer, pela sala de estar, na qual toda uma parede parecia feita de livros. O quarto dela era mesmo uma caverna de roupas. Havia roupas penduradas em cabides a cobrir os dois lados do quarto, estreitando o campo de visão e obscurecendo a luz.

As aulas de K, tendo sido esta a primeira, ainda prosseguem. Para ser sincera, o processo está a demorar muito, e ela facilmente superará o recorde mais longo de qualquer outro dos meus clientes. Mas a sua casa já se transformou num novo mundo, comparado com o ponto de partida. Sendo uma amante de arte, K frequenta exposições três ou mais vezes por mês. Enquanto arrumava, descobriu muitas peças de cerâmica lindíssimas, bem como reproduções de quadros famosos. À medida que a quantidade de balbúrdia diminuiu e as paredes reapareceram, ela pôde começar a pendurar os quadros. Obras de Monet e Renoir adornam um canto do seu quarto, que foi assim transformado numa galeria única. Qualquer vestígio do covil do demónio que a casa costumava ser desapareceu.

Não obstante, por vezes K pergunta-me: «Eu sei que os sítios que terminei continuam arrumados, mas tem a certeza de que não faz mal demorar tanto tempo?»

A minha resposta é um «Tenho!» com toda a convicção, pois o processo de arrumação está, sem margem para dúvidas, a avançar.

Por mais caótica que possa estar a sua casa, a arrumação lida com objetos físicos. **Por mais coisas que possua, a quantidade é sempre finita.** Se for capaz de identificar as coisas que lhe proporcionam alegria e decidir onde mantê-las, a tarefa da arrumação terá, inevitavelmente, de chegar ao fim. Quanto mais fizer, mais se aproximará de ter uma casa cheia de alegria. Por conseguinte, nada poderá ser um desperdício maior do que desistir a meio.

Uma vez dado o primeiro passo na maratona da arrumação, não se interrompa, não pare e não desista. Independentemente de

qual seja a sua situação atual, poderá transformar a sua casa num lugar que lhe dará alegria. Garanto-lho, pois **arrumar nunca mente**. O oposto também é verdade. Se não se aplicar, a maratona de arrumação nunca acabará. Por isso, se parou a meio, deixe de procrastinar. Está na altura de voltar ao trabalho.

Se é terrível a arrumar, passará por uma mudança drástica

Antes de começarmos, pergunto aos meus clientes: «É bom ou mau a arrumar?» Costumo receber uma de três respostas: bom, razoável ou terrível. Quanto a proporções, para cada 6 «terríveis» ouço 3 «razoáveis» e 1 «bom».

As pessoas que respondem que são boas costumam ter casas já bastante arrumadas. As suas perguntas tendem a ser extremamente concretas, pois elas já experimentaram métodos diferentes. Limito-me a responder a dúvidas específicas, tais como: «É melhor guardar o aspirador no roupeiro ou na despensa?», e «Eu guardo as toalhas aqui na casa de banho. Parece-lhe bem?». Também são boas a selecionar o que lhes dá alegria, e o trabalho avança bastante depressa. Muitas vezes, só precisam de ajuda para reverem as unidades de arrumação e o assunto fica terminado.

As pessoas que são razoáveis a arrumar estão pelo menos a fazê-lo à sua maneira e poderiam prosseguir sem quaisquer problemas. Como se esforçam tanto, porém, parece um desperdício não rentabilizar esses esforços. Ainda que possam ter lugares designados para guardar os pertences, mantêm muitas coisas que não lhes proporcionam alegria e a sua arrumação tende a ser bastante complexa, com artigos da mesma categoria dispersos pela casa. As minhas aulas ensinam o básico a essas pessoas.

Por fim, há pessoas terríveis a arrumar. As maratonas de arrumação destas começam pela primeira vez no momento em que eu entro nas suas casas. Quando vejo a quantidade de coisas espalhadas, por vezes pergunto-me se terão armado tamanha confusão de

propósito, só para me entreterem, por saberem que sou fanática da arrumação. Uma cliente revelou-me que pensava que o seu quarto servia apenas para guardar coisas. O mais frequente é que, antes que estes clientes possam sequer dar início à «verificação do que dá alegria», tenhamos de libertar um espaço no chão e aspirá-lo para podermos empilhar todas as roupas num só sítio.

Quer seja bom ou mau a arrumar, qualquer cliente pode aprender a fazê-lo. Mas os que se julgam absolutamente incapazes são os que passam pela transformação mais drástica. As perceções pessoais das capacidades de arrumação de cada um são, afinal, meros preconceitos. Quem se julga mau a arrumar simplesmente nunca aprendeu a forma certa de o fazer e, por conseguinte, nunca experimentou o que é ter uma casa arrumada.

Uma vez recebi um *e-mail* do marido de uma das minhas clientes, a dizer que a mulher «parece uma pessoa diferente». Costumava ser do género que nunca reparava nas coisas, tanto no bom como no mau sentido. «Ela não olhava para baixo, nunca se virava, nunca devolvia uma coisa ao lugar depois de a usar. Isso não a incomodava de todo. Costumava ser eu a tratar de toda a arrumação, mas, agora, ela parece uma pessoa diferente, é muito diligente quanto a arrumar.»

Imagine o impacto que uma mudança destas pode surtir na sua vida. **O «deus da arrumação» nunca abandona quem quer que seja, nem aqueles que não acreditam em si mesmos.** Mas, em primeiro lugar, tem de decidir começar. Só podemos transformar as nossas vidas se quisermos sinceramente fazê-lo. E, quando acabamos, o «deus da arrumação» irá decerto recompensar-nos.