

Organizadora profissional

VICKY SILVERTHORN

com EMMA COOLING



COMECE PELA GAVETA DAS MEIAS

e o resto virá depois



UM GUIA
PRÁTICO PARA
UMA VIDA MAIS
ORGANIZADA



 nascente

Dedicado à minha querida mãe, Marie-Lou
(a quem chamávamos a nossa Mumbo),
que me ensinou a ver que o verdadeiro valor
está nas pessoas, não nos bens...

Índice

<i>Introdução</i>	9
1 Como tudo começou	13
2 Vida simples	23
3 Desapego	37
4 Começar	57
5 Roupa	77
6 Arrumação de brinquedos e quartos de crianças.....	103
7 Escritórios domésticos e papelada	127
8 Cozinha	141
9 Espaços comuns e tudo o resto!	157
10 Mudar de casa	183
<i>Conclusão</i>	195
<i>Fornecedores recomendados pela Vicky</i>	197
<i>Lista de instituições de caridade</i>	199
<i>Bibliografia</i>	203
<i>Agradecimentos</i>	205

Introdução

Aqui está, por fim, o meu livro! Há anos que ando a falar, a quem me quer ouvir, do enorme impacto que a arrumação e a ordem na nossa casa podem ter em todos os aspetos da vida — e, vejam só, a ideia pegou. Existe agora um verdadeiro apetite por uma vida simples e pela organização: acordámos para o facto de que, quando se trata das coisas que nos rodeiam, menos é muitas vezes mais.

Alegra-me que as minhas ideias e métodos para alcançar este modo de vida se encontrem finalmente registados aqui, num único sítio, prontos a inspirar o leitor a arrumar e reorganizar a sua casa de uma forma que se adeque à sua vida agitada. Aqui estão as minhas técnicas comprovadas para levar ordem a cada casa e, igualmente importante, a maravilhosa paz de espírito que a acompanha.

A minha profissão é organizar, e apercebo-me todos os dias do efeito que isso tem na vida das pessoas. Também estou ciente de que cada cliente é diferente — a sua casa, o seu estilo de vida e as suas preferências são exclusivamente suas. Por esta razão, os meus métodos são simples e adaptáveis, não há imposições rígidas, apenas um conjunto de

princípios e sugestões úteis que poderá aplicar da forma que melhor se adeque ao seu espaço e estilo de vida.

Demonstro, ao longo do livro, que não precisa necessariamente de muito tempo para pôr ordem na sua vida; poderá consegui-lo progressivamente se o fizer aos poucos — 20 minutos aqui, outros 20 ali. Assim que começar, irá achar o processo tão gratificante, que não vai conseguir parar.

As minhas técnicas são fáceis, nunca complicadas — a complicação é, frequentemente, uma barreira quando se trata de alcançar a mudança. A chave é a simplicidade. Acredito que, ao manter os meus métodos num nível básico, eles se tornarão uma segunda natureza para si.



Não se trata de minimalismo nem de criar casas perfeitas dignas de figurar em revistas, mas de o ajudar a atingir um nível ideal de organização. Imagine como os seus dias agitados poderiam ser mais fáceis se tudo aquilo de que precisa

estivesse acessível, se as suas roupas estivessem organizadas de forma que escolher o que vestir fosse um prazer e se os seus papéis estivessem arrumados de uma maneira tão simples que tornasse todo o trabalho de arquivo rápido e fácil. Imagine-se a regressar a casa para um espaço relaxante onde tudo tem o seu devido lugar. A sua casa deve trabalhar *para* si, não contra si; deve reduzir os seus níveis de stress e de ansiedade, não aumentá-los. Este processo de reorganização é vital para o seu bem-estar. Vai sentir rapidamente os seus efeitos – muda, de facto, a sua vida. Podemos alcançar muito mais no nosso dia a dia se estivermos num lugar calmo e ordenado.

Utilize o meu livro como um guia para recuperar e apreciar o seu espaço. Apresentei os meus métodos de forma clara e tornei-os fáceis de seguir para o inspirar a agir.

Boa leitura!

Vicky

1

Como tudo começou

Fui sempre muito arrumada e, desde que me lembro, organizar gavetas, quartos e espaços deixava-me feliz e calma. Tão simples quanto isso.

Recordo-me de, com 8 anos, reorganizar diligentemente o meu quarto para criar aquilo que podia ser descrito como um estúdio em miniatura, incluindo uma zona de café e chá, com um bule e uma chávena numa mesinha. O primeiro presente na minha lista de prendas de Natal era uma cama rústica, e criei uma zona com tigela e cama para o cão que esperava receber no meu aniversário. (O cão nunca apareceu... nem o macaco que também esperava receber.) Organizar as minhas coisas e criar ordem dentro de um espaço fazia-me sentir em paz e, como a mais nova de três irmãos numa família bastante agitada, aquela era provavelmente a única forma de o conseguir.

Sendo, na família, a pessoa com mais gosto pela casa, era sempre eu que me punha a arrumar tudo antes de as minhas amigas virem brincar. Certificava-me de que todas as coisas à vista combinavam e que os talheres ou as louças desirmanados estavam escondidos. Achava que todas as

minhas amigas tinham casas bonitas e exemplares e, embora agora já não seja algo a que eu aspire, creio que acreditava que tinha de seguir os padrões aparentemente perfeitos das outras famílias. A ordem ainda é fundamental para a minha vida, não consigo funcionar sem ela, mas agora entendo que almejar a «perfeição» é diferente — é uma meta irreal, pouco salutar. Para mim, as casas perfeitas e imaculadas que eu costumava invejar em criança não são aquilo a que devemos aspirar. São demasiado difíceis de manter para a maioria das pessoas. Alguma vez lhe aconteceu estar a beber um chá em casa de alguém e a chávena ser-lhe retirada da mão assim que bebeu o último gole? Num ápice, foi lavada e arrumada no armário. Esta abordagem é demasiado radical — gera alguma tensão no convidado e sugere uma preocupação nervosa do anfitrião com uma vida imaculada, que deve ser desgastante e pouco saudável. Em vez disso, almejo «níveis razoáveis de organização», uma expressão que vou usar ao longo do livro. Significa não entrar em pânico quando alguma coisa está fora do sítio por um segundo — cada dia está cheio de momentos de desordem, mas não faz mal, esses momentos são temporários. Temos de aceitar as pequenas janelas de caos sabendo que está tudo a postos para restabelecer a ordem de forma rápida e fácil.

Quando saí da escola (sem saber que a minha paixão pela organização poderia tornar-se uma profissão válida!), tirei um curso de ama. Sempre adorei crianças, pelo que me pareceu uma opção sensata. Olhando para trás, este foi o primeiro de vários papéis que, de maneiras diferentes, deram forma à minha crença de que uma vida simples e organizada não só é possível para todos nós, como é essencial para o nosso bem-estar.

Com 18 anos, a trabalhar para uma família e a tomar conta dos seus quatro filhos, percebi de imediato que a organização

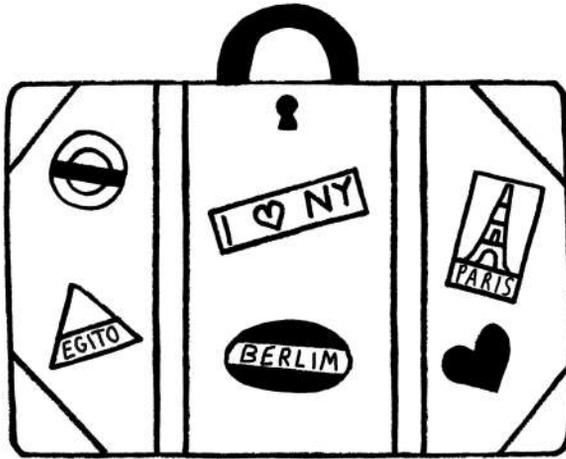
era fundamental para a sobrevivência. Simples tarefas, como organizar a roupa das crianças para estar em ordem e à mão ou dispor os brinquedos de forma a estarem acessíveis aos mais pequenos e igualmente fáceis de arrumar, fizeram uma enorme diferença no bom funcionamento do dia a dia, deixando mais tempo para atividades divertidas. Além disso, os desafios maiores podiam ser vencidos se se implementassem os métodos necessários para uma vida organizada. Adorava arrumar os quartos das crianças e o quarto dos brinquedos. A minha formação como ama e a crescente experiência com crianças ensinaram-me os conceitos básicos da psicologia infantil e depressa me fizeram compreender que elas precisam de paz de espírito tanto como os adultos — isto é algo que tem moldado as minhas crenças e a forma como trabalho até hoje.

Tomar conta de quatro crianças era divertido, mas muito trabalhoso, e quando esse papel chegou a um fim natural, fui trabalhar como rececionista e empregada de bar num clube de golfe. Pouco depois, fui abordada por uma empresa de gestão de golfe para me tornar assistente pessoal. Aproveitei a oportunidade, embora, na verdade, não fizesse ideia de o que era uma assistente pessoal — isto foi antes de podermos pesquisar tudo no *Google!* Estava, porém, prestes a descobrir... Passei os quatro anos seguintes a viajar pelo mundo como assistente pessoal de jogadores de golfe profissionais; a minha secretária era o que calhava: uma mesa de restaurante, o chão numa sala de embarque, uma varanda com vista para um campo de golfe. Foi uma fase incrível, que exigia organização a um nível totalmente novo. Depois dos jogadores de golfe, fui assistente pessoal de 25 futebolistas profissionais. Desta vez, trabalhava num escritório e, após dois anos atrás de uma secretária, decidi que o meu próximo

papel teria de ser diferente. Na minha lista de desejos, constava viajar, trabalhar para uma só pessoa e aprender coisas sobre um novo ramo.

Os meus desejos foram concedidos quando me tornei assistente pessoal da cantora Lily Allen. Este capítulo emocionante da minha vida trouxe consigo uma série de novas experiências e competências. Apoiar a Lily e organizar-lhe tudo durante uma digressão de 18 meses que percorreu a Austrália, a Europa, o Japão e os EUA envolveu um planeamento incrivelmente pormenorizado. Mais uma vez, a minha secretária foi o chão de um camarim, um banco de autocarro... basicamente qualquer sítio onde houvesse Wi-Fi. Precisávamos de ter sempre várias malas prontas — para uma estadia num hotel, para um voo, um compromisso social, um concerto ou uma noite no autocarro da digressão; mas, além disso, eu tinha ainda de ser capaz de resolver situações de última hora: encontrar uns ganchos de cabelo ou um fato do guarda-roupa da digressão da Lily. Eu adorava estes desafios diários; os pormenores mais insignificantes faziam uma grande diferença para o nosso dia funcionar sem problemas. Durante a digressão, ia de vez em quando a casa e dispunha de 24 horas para dar a volta a tudo, resolver assuntos domésticos, lavar a roupa e fazer de novo a mala. Foram dias agitados, inacreditáveis e inesquecíveis. Tinha de organizar meticulosamente a minha vida, bem como a da Lily, e dispor de um lugar calmo e ordenado como base era fundamental para o meu bem-estar.

A vida como assistente pessoal envolvia fazer acontecer coisas importantes, desde reservar férias exóticas a tratar da logística de mudanças de casa, mas, ao longo dos anos, fiquei impressionada com a forma como as tarefas organizacionais que eu executava em casa dos clientes, como dar a volta ao



conteúdo de um roupeiro ou simplesmente organizar uma gaveta desarrumada, pareciam deixá-los tão felizes. Estes gestos simples suscitavam muita gratidão e notei que fazer pequenos ajustes nas casas das pessoas tinha um impacto positivo no seu dia a dia, dando-lhes mais energia. Assim, quando a minha maravilhosa aventura com a Lily chegou ao fim, eu sabia onde estava o meu futuro — ajudar pessoas a melhorar todos os aspetos da sua vida, trazendo calma e ordem às suas casas. «Organizadora profissional» nunca constou na lista de carreiras da minha escola e, no entanto, depois de anos a trabalhar noutros ramos, parece-me agora a escolha mais natural. Passo os meus dias a devolver aos clientes a sua paz de espírito, pondo em ordem as suas casas. Para mim, este é o trabalho mais gratificante e satisfatório do mundo!

Em digressão com a Lily, o agente dela costumava brincar com quem entrasse no camarim com ar stressado. Pousava a mão no ombro da pessoa e dizia: «Precisas de uma Vicky!» Mais tarde, quando tive de dar um nome à minha empresa, esta expressão foi a escolha óbvia — talvez um pouco pirosa, mas fica no ouvido e faz-me sempre sorrir.

Sentia-me (e ainda me sinto!) muito animada com a perspectiva de trabalhar com os clientes em suas casas, mas, nos primeiros tempos, descobri que algumas pessoas não partilhavam do meu entusiasmo e claramente não percebiam o que faz uma organizadora profissional... ou talvez pensassem que a ideia não iria pegar. Quando explicava o que fazia na vida, habituei-me a reações confusas daqueles que claramente achavam a ideia muito estranha. Chamava-lhes «cabeças inclinadas» e parece que ainda os estou a ver, com as cabeças de lado, a sorrir e a dizer: «Bem, boa sorte com *isso...*» Foi ótimo cruzar-me com essas mesmas pessoas mais tarde e poder dizer-lhes que, na verdade, o trabalho estava a ir de vento em popa — depressa comecei a ter reservas com semanas de antecedência e mal conseguia dar vazão a todos os pedidos!

Um dos meus primeiros trabalhos foi reorganizar o roupeiro da Sarah Doukas, a fundadora da agência de modelos Storm, o que me deu imensa confiança. A Sarah era uma mulher extremamente bem-sucedida e talentosa, com uma agenda repleta de nomes de pessoas a quem podia ter ligado para a ajudarem naquela tarefa — mas escolheu-me a mim! Na verdade, apesar de ter tantos contactos no mundo da moda, *eu* era a pessoa que a Sarah queria para aquele trabalho. Isto convenceu-me de que havia, de facto, uma lacuna no mercado, onde se encaixava o Precisa de Uma Vicky, Organizadora Profissional.

Começara a trabalhar por acaso como assistente pessoal, mas, assim que me dediquei a isso, decidi ser a melhor assistente pessoal do mundo, e a minha determinação era igualmente profunda no meu novo papel — sentia, apaixonadamente, que o iria levar para outro nível, que iria liderar essa área. Não sou competitiva na minha vida pessoal, mas,

quando se trata da minha empresa, é diferente, sinto-me impelida a ser a melhor. Um ano após a abertura, tinha já um fluxo constante de clientes, o negócio estava a ir bem e apercebi-me de uma mudança na noção que muitas pessoas tinham do meu trabalho. Houve uma compreensão gradual de como a desorganização afeta a nossa vida, acompanhada de uma compreensão mais profunda do bem-estar mental — e ambos estão intimamente ligados. Dava por mim a prender a atenção de uma mesa inteira nos casamentos quando chegava a minha vez de explicar o que fazia. Não tinha filhos ou um marido de quem falar, mas o meu trabalho despertava cada vez mais interesse e curiosidade; todos se identificavam com ele de alguma forma e pediam-me muitas vezes conselhos sobre como organizar o seu roupeiro, a papelada ou o quarto dos brinquedos.

No entanto, apercebi-me também rapidamente de que as pessoas com quem falava presumiam que os meus clientes eram acumuladores compulsivos — eu apressava-me logo a explicar que não era assim. A acumulação compulsiva foi reconhecida como um transtorno mental em 2015 e requer ajuda especializada, geralmente de pessoas com formação em psicologia. Os meus métodos não estão adaptados às abordagens que os acumuladores compulsivos exigem, nem este livro. (É realmente importante encorajar um acumulador compulsivo a procurar a ajuda certa; portanto, se o leitor ou alguém que conhece precisa de ajuda, consulte, por favor, a página 199 onde poderá encontrar sugestões e conselhos.) O meu trabalho é ajudar pessoas comuns a recuperar o controlo das suas vidas e a sua paz de espírito — pessoas que deixaram o acervo de «coisas» nas suas casas controlá-las, prejudicando a sua capacidade de viverem felizes. É precisamente isso que este livro o irá ajudar também a fazer.



À medida que as pessoas se foram tornando mais conscientes dos benefícios de viver com menos, as reservas dos meus serviços aumentaram e, no segundo ano, cheguei a ter uma lista de espera de três meses. Falava-se cada vez mais dos meus métodos e era gratificante ter tanta procura. As minhas técnicas são baseadas em experiências: cada método foi experimentado e testado e deriva de uma lembrança específica, muitas vezes de vários anos atrás. Por exemplo, quando andava em digressão com a Lily, as gavetas do roupeiro de viagem dela eram fundas, fazendo sentido guardar tudo verticalmente, para poder ser visto de relance; uma vez, estava eu a tomar conta do meu sobrinho e entrei em pânico quando ele puxou um brinquedo pesado de uma prateleira alta, quase caindo em cima de si e não o magoando por pouco. A vida era, e ainda é, uma série de experiências com as quais aprendemos lições simples. Ao iniciar a empresa, decidi não ler livros sobre arrumação ou organização — algo que continuo a não fazer, pois não me quero confundir com

outras teorias quando já experimentei e testei os meus próprios métodos e sei que funcionam.

Os meus clientes são muito diferentes nos seus estilos de vida, o que torna a minha vida profissional variada e excitante. Trabalho com famílias atarefadas, empresários, pessoas que viajam muito ou estão a iniciar um novo capítulo na vida, como um novo emprego, uma mudança de casa ou um primeiro filho, bem como com personalidades desportivas e celebridades. Trabalhar com pessoas que enfrentam desafios significativos, como o luto ou a ansiedade, é também uma parte importante do que faço. É um privilégio ajudar as pessoas a recuperar o controlo, a estabilidade, e a considerarem a sua casa um refúgio de calma — tal pode fazer uma diferença enorme na vida de alguém. Sei o quanto conto com a minha própria casa para me acalmar e manter equilibrada em alturas caóticas.

Seguir os métodos do meu livro pode ter um impacto profundo na sua forma de viver — chego mesmo a dividir tudo em tarefas exequíveis, para lhe facilitar a vida. Pode parecer-lhe uma afirmação exagerada, mas sei por experiência própria que criar ordem numa casa pode ter um efeito positivo em *todas* as áreas da sua vida. Viver num lugar calmo e organizado irá afetar o seu estado de espírito, o seu trabalho, as suas relações, a sua vida familiar, a sua capacidade de tomar decisões, os seus níveis de energia e a sua confiança. O facto de ter pegado neste livro significa que está aberto aos benefícios que o meu nível razoável de organização lhe poderá trazer. Já deu o primeiro passo, e prometo que o processo é mais viável e agradável do que espera — é uma viagem para melhorar a vida, não uma obrigação.

Mãos à obra! Tenho a sensação de que vai adorar.

2

Vida simples

«No fim de contas, ser organizado dá-lhe mais tempo para si mesmo e permite-lhe levar uma vida mais equilibrada.»

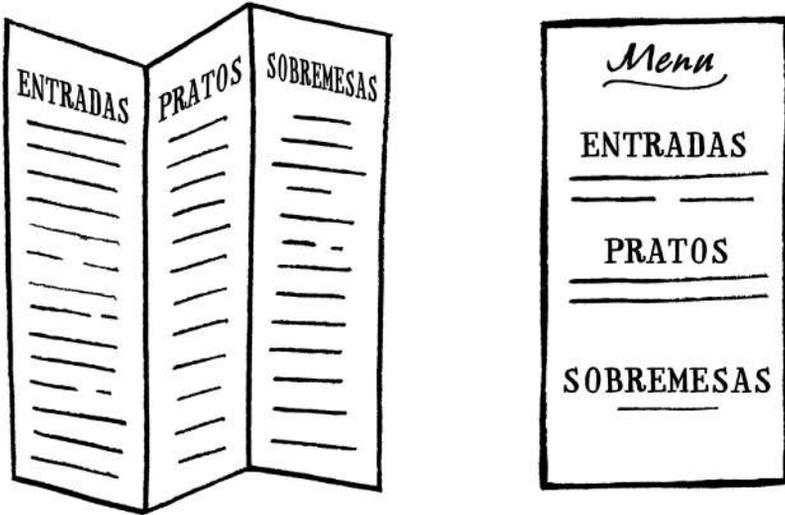
Eva Selhub, Your Health Destiny: How to Unlock Your Natural Ability to Overcome Illness, Feel Better, and Live Longer (2015)

Não podia estar mais de acordo!

«Vida simples» é como descrevo o estilo de vida organizado e despretenhioso de que gosto — e que penso que o leitor também irá gostar. Somos bombardeados com escolhas em diversas áreas da nossa vida e tomar decisões após decisões ocupa espaço mental. É por isso que gosto de manter as coisas simples em casa.

Imagine que está num restaurante encantador, com uma ementa que se estende ao longo de páginas e páginas. Tudo parece delicioso, mas sente-se oprimido e paralisado pela escolha. Pessoalmente, acho muito mais fácil tomar uma decisão quando há menos pratos por onde escolher. Esta teoria

aplica-se aos cenários em sua casa: imagine o seu roupeiro, os seus artigos de higiene pessoal, os inúmeros brinquedos do seu filho... Por vezes, há simplesmente *demasiado por onde escolher*.



Não há necessidade de ter armários cheios de copos e talheres, casas de banho atafalhadas com uma infindável variedade de produtos e roupeiros com mais roupa do que a que temos tempo para vestir. Ao arranjar espaço e eliminar opções desnecessárias, podemos tornar os nossos dias mais simples e excluir algumas das decisões que enfrentamos. Em vez de ter um varão cheio de blusas para escolher de manhã, reduzi-as apenas àquelas que *sei* que visto e com as quais me sinto bem. Quanto a produtos de beleza, só tenho a uso um champô, um creme para o rosto e uma loção para o corpo; são de marcas que adoro, pelo que não há necessidade de uma ampla seleção, e o melhor de tudo: não há uma escolha envolvida. O mesmo vale para louça, artigos de papelaria, produtos de limpeza e muitos, muitos mais

objetos — a chave é manter as coisas simples. E, ao simplificar pequenas áreas da sua casa, nem vai acreditar no espaço total que estará a criar.

As compras motivadas pelo pânico — impelidas por qualquer coisa, desde uma previsão meteorológica severa, um fim de semana prolongado ou uma oferta especial — levam-nos muitas vezes a acumular produtos, especialmente alimentos. Guardamos latas e pacotes acreditando que ter os armários a rebentar nos irá proporcionar alguma segurança ou poupar-nos algum dinheiro. Porém, frequentemente, a desvantagem de comprar a granel supera qualquer ganho. O efeito cumulativo de ter espaços atafalhados, a despesa a transbordar e tentar vencer a corrida contra o calendário para ingerir os alimentos antes do fim da data de validade contribui para uma sensação de pressão, de sobrecarga.

Quando a nossa vida parece descontrolada, tendemos a compreender que é importante assumirmos a responsabilidade e organizarmos o que pudermos. Isto pode significar recusar convites ou limitar os nossos compromissos; começamos a proteger o nosso tempo. Contudo, manter os espaços desatafalhados e organizados em casa é tão importante como gerir a nossa agenda desta forma. Muitas das coisas na nossa vida beneficiariam de um maior grau de simplicidade. Quando temos a papelada em ordem, a secretária arrumada e recuperámos o controlo em casa, conseguimos agir com mais clareza. A simplicidade de que começamos a desfrutar pode alastrar-se a todas as áreas da nossa vida, dando-nos confiança e influenciando a forma como nos comportamos social e profissionalmente.

Seguindo os meus métodos, a vida simples pode ser alcançada facilmente e dentro do contexto de uma vida agitada. Assim que se tornar um hábito, o leitor irá aprender

a considerar os bens materiais de forma diferente. Vai tornar-se mais seletivo sobre o que deixa entrar e ficar em sua casa e irá limitar as escolhas que precisa de fazer diariamente, vendo-se livre das coisas que estão a estorvar os seus espaços. Ao simplificar pequenas zonas da sua casa e ao organizar os seus armários, nem vai acreditar no espaço total que estará a criar e na sensação de calma daí resultante.

Organização e bem-estar

A vida simples tem uma relação direta com o bem-estar e o *mindfulness*, dois conceitos de que agora ouvimos falar bastante. O *mindfulness* é um estado de atenção plena e aberta ao presente. Quando o leitor está plenamente atento, observa os seus pensamentos e sentimentos à distância, deixa-os entrar e sair sem os julgar. O *mindfulness* significa *viver no momento* e parece que cada vez mais pessoas estão a reservar tempo (e basta apenas um momento) para desfrutarem desta experiência e viverem verdadeiramente no «agora».

No entanto, embora compreendamos cada vez mais a importância da atenção plena e que, se as nossas cabeças estão demasiado cheias, prejudicamos o nosso bem-estar, muitas vezes estamos tão atolados na confusão, que não somos capazes de fazer mudanças positivas. Quando me sinto stressada ou ansiosa, dou um passo atrás para me «reiniciar», mas isso não resulta se a primeira coisa que vir quando me volto a envolver com o meu ambiente for desordem e confusão. Da mesma forma, se reservamos tempo para o ioga ou para a meditação, mas, em seguida, abrimos os olhos e deparamo-nos com uma casa desarrumada, os benefícios das nossas práticas de atenção plena desvanecem-se rapidamente.

Por muito que nos tenhamos sentido descontraídos, sermos confrontados com o caos, com listas de tarefas e pilhas de correio para organizar pode reverter os efeitos e fazer-nos voltar rapidamente ao nosso estado «stressado». Por seu turno, regressar a uma casa organizada e simples pode fazer maravilhas pelo nosso estado de espírito. Um ambiente calmo produz mentes calmas — faz todo o sentido.

A vida simples e organizada também significa que estaremos mais voltados para seguir uma dieta saudável ou manter rotinas. A desordem à nossa volta faz as nossas mentes e os nossos sentidos entrar em curto-circuito; distrai-nos da tarefa que temos em mãos, lembra-nos de trabalhos inacabados, faz-nos sentir inaptos porque não nos organizámos e impede-nos de descontrair — tudo isso é stressante para o cérebro. Sob stress, a pessoa tem mais tendência a recorrer a mecanismos de compensação, como a comida ou agarrar no comando da televisão, do que se estiver em ambientes calmos e arrumados.

O stress não resulta apenas de papéis por arrumar ou da desorganização geral em casa: deriva também de projetos abandonados. Ter tarefas inacabadas a atormentar-nos, como um projeto de artesanato ou um livro de comida saudável por abrir, faz-nos sentir culpados de não termos tido a oportunidade de as concluir, e ver esses itens espalhados (ou até saber apenas que estão escondidos a um canto qualquer) aumenta a sensação de pressão sobre o nosso tempo, quando muitas vezes simplesmente não dispomos de horas suficientes no dia para nos dedicarmos a esses interesses. Nos dias de arrumação, peço aos clientes que sejam realistas e me digam se acham que vão, de facto, terminar essas pequenas tarefas. Porque não começar de novo e livrar-se dos projetos abandonados que tem em casa? E cuidado para não aceitar

mais projetos para os quais não tenha tempo. Um estudo realizado por psicólogos, nos EUA, constatou que as mulheres que descreveram as suas casas como «desarrumadas» ou cheias de «projetos inacabados» tinham mais tendência a estar deprimidas, cansadas e com níveis mais elevados de cortisol, a hormona do stress, do que aquelas que achavam que as suas casas tinham um ambiente «tranquilo» e «restaurador».

Mas se ainda não está convencido, outro estudo norte-americano revelou que ter um quarto arrumado e organizado ajuda a ter uma melhor noite de sono, o que acaba por ter impacto no seu humor, no seu desempenho profissional e na sua saúde mental. Esse estudo, realizado pela St. Lawrence University, em Nova Iorque, descobriu que as pessoas que têm quartos mais atafalhados levam mais tempo a adormecer do que as que têm quartos organizados.

Há muitas provas de que uma vida simples e organizada é benéfica para todos os aspetos da nossa vida — o nosso sono, saúde, bem-estar —, mas será que precisamos realmente de estudos que nos provem isso? É uma questão de bom senso, de facto, e tenho visto em primeira mão o impacto incrível que a arrumação de uma casa pode ter.

Embora o trabalho fosse uma loucura, sentia que tinha tudo controlado quando lá estava, mas à noite não conseguia descontraír em casa. A desarrumação no meu apartamento impedia-me de relaxar após um dia de trabalho. Tinha demasiada «tralha» e a minha casa deixara de ser um lugar especial onde eu podia desligar-me do mundo. Mal posso acreditar na diferença que a Vicky fez. Adoro voltar para casa e sentir os benefícios

deste espaço. Para mim, não é uma escolha, é uma necessidade.

Leah, 29 anos

É raro encontrar alguém nos dias de hoje que não sinta que a sua vida é demasiado agitada e que tem demasiado «sobre os ombros». Criar ordem em casa é um passo importante para nos ajudar a recuperar o controlo da nossa vida. O impacto positivo que este tipo de «terapia do lar» pode ter é enorme e sei que não estou a ser exagerada ao dizê-lo; já o vi acontecer tantas vezes que tenho a certeza de que irá realmente mudar o seu estilo de vida.

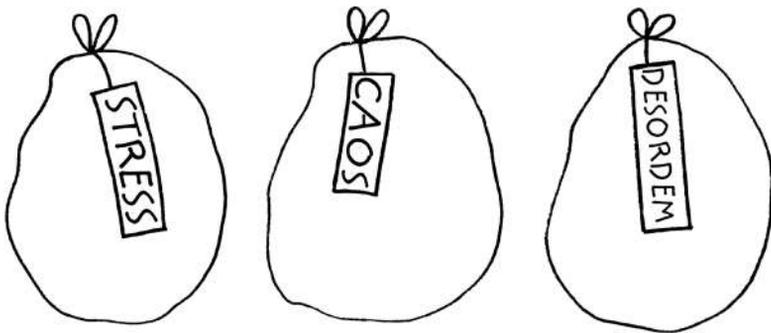
Ter ou ser?

Não sou cientista, mas sou uma *grande* fã de séries policiais norte-americanas, e de vez em quando aprendo algumas coisas. (Posso justificar o meu hábito de ver televisão: é educativo!) Foi o meu amor pelo CSI que trouxe o psicólogo e psicanalista alemão Erich Fromm (1900–1980) para a minha vida; a sua visão sobre a nossa cultura consumista ajudou-me bastante a clarificar e a formar as minhas próprias ideias sobre como podemos viver com os nossos bens materiais. Num episódio intitulado *House of Hoarders*¹ que vi há uns cinco anos, uma das personagens principais da série, Raymond Langston (interpretado por Laurence Fishburne) descreve as teorias do psicólogo:

¹ Casa de Acumuladores Compulsivos. [N. da T.]

Erich Fromm previu uma sociedade obcecada com os bens materiais. As pessoas têm duas orientações básicas – ter e ser. Uma pessoa com uma orientação para ter deseja possuir coisas, propriedades, até outras pessoas, enquanto uma pessoa com uma orientação para ser concentra-se na experiência, acha importante trocar, comunicar e partilhar com outras pessoas. (...) Infelizmente, Fromm também previu que uma cultura orientada pelo consumismo, como aquela em que vivemos hoje, está condenada à orientação para ter, levando à insatisfação e ao vazio.

Langston observa em seguida que, embora os bens materiais não devam ser considerados *o mais importante de tudo*, também não têm de ser desprovidos de importância, pois são uma das formas como experimentamos e saboreamos a vida. Temos apenas de nos certificar de que os nossos bens materiais não nos impedem de viver bem. É tudo uma questão de *equilíbrio*.



Estas palavras ocorreram-me marcadamente enquanto refletia sobre quantos de nós estamos rodeados por objetos e pertences que nos impedem de viver bem. Afinal, é este

desejo de libertar as pessoas dos bens materiais que as sobrecarregam que me motiva a ir para o trabalho todos os dias! Por muito céticos que os meus clientes se mostrem ao início, surpreendem-se, inevitavelmente, ao constatarem que a liberdade em relação aos bens que dantes achavam imprescindíveis melhorou, de facto, as suas vidas. Recebo frequentemente telefonemas ou mensagens de pessoas com quem trabalhei a dizer que afinal não sentem falta nenhuma das caixas de «tralha» que os incentivei a deitar fora, e que continuam a manter tudo arrumado e estão a adorar viver com menos. Para mim, esse retorno é muito gratificante. O espaço que devolvo aos clientes é tanto mental quanto físico; permite-lhes dar prioridade à experiência em detrimento dos bens materiais e recuperar a alegria de viver... E quero mesmo dizer «viver», não apenas existir.

Até à década de 1990, os espaços de *self-storage* eram desconhecidos no Reino Unido e, no entanto, agora existem mais de mil em todo o país, fornecendo quase 30 milhões de metros quadrados de armazenamento — o suficiente para encher o Estádio de Wembley 25 vezes! Isto representa uma quantidade *impressionante* de tralha. Em vez de reavaliar aquilo de que realmente precisamos e o que nos faz sentir mesmo felizes, estamos apenas a embalar e a esconder os pertences que não cabem nas nossas casas.

Acho que é justo dizer que, como sociedade, ligamos muito ao «ter» e usamos os nossos pertences para definirmos as nossas identidades. Contudo, as coisas já começam a mudar. Embora os espaços de *self-storage* tenham disparado nas últimas décadas, tem havido também um crescente desconforto no seio da sociedade em relação às consequências do nosso materialismo e consumismo. Os impactos ambientais

e sociais da agricultura intensiva e da produção em massa incomodam a nossa consciência e começamos, cada vez mais, a olhar para a história por detrás de cada produto nas prateleiras, e não apenas para o preço. Será que realmente *precisamos* deles ou os *queremos* sequer? Assumir a responsabilidade pelas nossas escolhas como consumidores levamos a questionar todas as nossas decisões de compra e, além das questões éticas que uma compra pode suscitar, percebemos também que essa necessidade compulsiva de comprar, a excitação de uma pechincha, não garante satisfação. Se não é a tralha nas nossas prateleiras, então o que é que nos faz felizes? Talvez seja algo que vem com a idade, mas tenho a certeza de que a maioria das pessoas chega a um ponto em que percebe que acumular bens materiais não traz felicidade – na verdade, por vezes, muito pelo contrário. A nossa vida deve girar à volta do nosso tempo e de como o gastamos, e não dos bens que vamos acumulando. Espero que estejamos a começar a perceber que o que faz libertar as hormonas da felicidade é a viagem, as experiências, partilhar tempo com os outros, sermos produtivos e enfrentar os desafios.

Controlar o fluxo do que entra na nossa casa

A necessidade de nos sentirmos animados leva-nos muitas vezes a fazer mais uma compra online, ou a adquirir outra blusa nos saldos, mas, na verdade, a alegria provocada pela nova aquisição é, em geral, de curta duração. Mais tarde, encontramos a casa cheia de pertences, o que pode fazer-nos sentir não só culpados em relação às roupas não vestidas e aos aparelhos não utilizados, mas também desesperados por espaço físico e mental.



Sou bastante rigorosa em relação ao que compro e tenho em casa, mas, para mim, isso não é um esforço — é um processo natural que me ajuda a manter a ordem e a calma. Ao seguir os meus métodos, o leitor também irá tornar-se seletivo em relação ao que deixa entrar em sua casa e, mais importante, em relação ao que lá fica.

Provavelmente, sente que os seus níveis de stress aumentam em certas alturas do ano (em especial no Natal e nos aniversários, se tiver filhos), quando o fluxo de objetos que entram em sua casa parece descontrolado. Este comentário de uma das minhas clientes reflete os sentimentos de inúmeras mães com quem trabalhei:

Quando vejo os convidados chegar às festas dos meus filhos com prendas na mão, fico apavorada. Sinto-me mesquinha quando sei que devia ser um momento feliz, mas só consigo pensar: *onde é que vou enfiar aquilo tudo?* Os meus filhos já têm tanta coisa que é stressante. Sinto-me ingrata, mas eles simplesmente não precisam de mais.

Alex, 38 anos

Estas ocasiões são o momento perfeito para pôr em prática o conceito de vida simples. Se os seus amigos e familiares perguntarem o que é que o leitor ou os seus filhos gostariam como prenda, tenha preparada uma lista de coisas de que *realmente precisem*. Claro que nem toda a gente vai perguntar, mas, ao estar preparado com sugestões (e talvez algumas delas possam ser vouchers/experiências), tem algum controlo sobre o fluxo de tralha — desculpe, de prendas! — que irá receber. E faça-o também com os outros: em vez de procurar ideias na Internet ou nos corredores de um centro comercial, considere que, se não lhe ocorrer nada, talvez o destinatário não precise ou não queira nada. Em vez de oferecer um objeto físico, porque não partilhar uma experiência especial juntos? Crie uma memória em vez de oferecer um objeto.

Porque não conseguimos libertar-nos?

Mais à frente, irei explorar em pormenor as razões mais comuns para o apego a tantos pertences. Na minha experiência, classificam-se geralmente em cinco categorias:

- ✓ Sentimento
- ✓ Culpa
- ✓ Falta de tempo para lidar com as pilhas de «coisas»
- ✓ Ter receio de fazer uma triagem dos pertences por poder ser uma tarefa stressante
- ✓ Não saber por onde começar

Provavelmente, o leitor identificar-se-á com uma ou mais destas categorias. Nos capítulos que se seguem, irei ensinar-lhe as melhores maneiras de se libertar da sua tralha e trazer alguma organização para a sua vida, seja qual for a razão que teve para juntar tanta coisa em casa. Isto irá ajudá-lo a pensar com mais clareza e sentir-se mais livre — está ao seu alcance uma forma de vida mais simples. Os meus conselhos também se aplicam às pessoas que se consideram desarrumadas — pessoas que acreditam que esta é uma característica inerente, inalterável, e que a ordem e a organização nunca estarão ao seu alcance. Tive muitos clientes, ao longo dos últimos seis anos, que mudaram a forma como se viam ao seguir os meus conselhos e ao praticar métodos simples. Nada do que sugiro é complicado: trata-se de voltar às coisas básicas e a soluções de fácil manutenção. Os sistemas complexos não interessam — se tem de pensar em como fazer algo, então simplesmente não irá funcionar.

A minha crença na vida simples não deve ser confundida com minimalismo ou com a criação de espaços perfeitos. O objetivo é libertar a nossa casa da tralha indesejada e desnecessária e reavaliar de que pertences queremos *realmente* rodear-nos, aprendendo a organizá-los para melhor se adequarem à nossa vida.

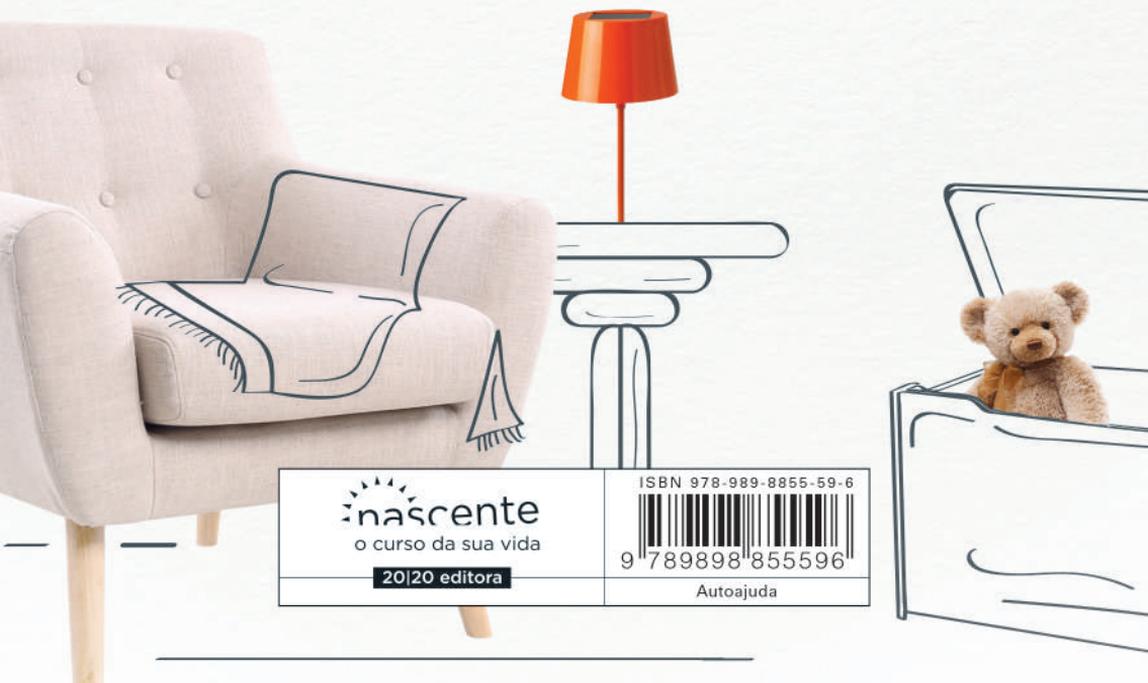
Armários atafalhados de objetos que nunca utilizamos. Contas por pagar escondidas no meio da correspondência antiga. Roupeiros que já não fecham por estarem cheios de roupa que não usamos há anos. A gaveta da cómoda atolada de meias que não têm par. Soa-lhe familiar?

Muitos de nós sentimo-nos sobrecarregados — e culpados! — com a enorme quantidade de coisas que enchem as nossas casas. A desarrumação não só faz com que passemos imenso tempo à procura do comando da televisão como contribui também para vivermos mais stressados. É importante aprender a gerir o espaço em casa, pois isso influencia a nossa paz de espírito e a alegria que desejamos sentir diariamente.

Mas como enfrentar a desorganização em casa com a vida atarefada que levamos? Como arranjar tempo para mais esta tarefa?

A organizadora profissional Vicky Silverthorn tem a resposta: comece pela gaveta das meias! Através de tarefas práticas e simples, este guia vai ajudá-lo a alcançar um nível saudável de organização em toda a sua casa e uma nova disposição mental.

Vença a desordem e aprenda a amar a sua casa — viva mais feliz!



 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8855-59-6</p>  <p>9 789898 855596</p> <p>Autoajuda</p>
--	---