



Všetko, čo v šatníku má, nosí.

Zbavovať sa vecí je

pre mňa terapia

Pri poslednom sťahovaní päťkrát na prasknutie naplnila auto aj s príviesom, aj tak však cítila, že jej niečo chýba. Odvtedy sa zbavila asi stovky vecí a piatich obrovských tašiek oblečenia, a naopak konečne má pocit, že už všetko má – čas na to dôležité a priestor na to naozaj potrebné. Dvojnásobná mama a propagátorka minimalizmu Marcela Sobotová.

Úprimne, ak by som minimalistický spôsob života od niekoho čakala, tak skôr od muža. Kým o nich sa hovorí, že poznajú päť farieb, my vieme odlišiť päť odtieňov z každej, najmä keď ide o dopĺňanie šatníka. Vy ste tento typ nikdy neboli?

Keď som začala pracovať vo veľkej medzinárodnej spoločnosti, bolo obdobie, keď som mala pocit, že potrebujem množstvo reprezentatívneho oblečenia. Ale ten typ ženy, ktorá má kabelku ku každým topánkam a topánky ku každej kabelke, som naozaj nebola nikdy. Rozhodne som však mávala v šatníku omnoho viac vecí ako teraz.

K minimalizmu vás však neprivedlo žiadne náhle nadprirodzené osvietenie, ale celkom prozaické sťahovanie...

Presne tak, aj keď až to piate... Uvedomila som si, že časy, keď sa všetko, čo som potrebovala, vošlo do jedného väčšieho batohu, ako keď som z domu odchádzala na internát, sú dávno preč. V podstate už pri druhom sťahovaní som zaplnila kufor škodovky, neskôr celý kombík a pri štvrtom už som chcelo dodávkou a k tomu dve osobné autá. Pri poslednom sme to otočili päťkrát s osobným autom s príviesom zaplneným do posledného miestečka. A došlo mi, že keď to takto pôjde

ďalej, o chvíľu sa nevojdem ani do nášho nového bytu 4 + 1 s rozlohou osemdesiat štvorcových metrov. A to som bola s našou prvou ratolesťou ešte len tehotná. Kde dáme veci pre dieťa?

Na čo ste prišli?

Na moje veľké prekvapenie som si uvedomila, že množstvo vecí v skriňach vlastne vôbec nepoužívam a radšej sa na ne ani neďívam. Sama seba som sa teda začala pýtať: Prečo to schovávam? V osemdesiatich percentách prípadov som totiž nosila približne dvadsať percent kúskov, presne podľa známeho pravidla efektívnosti od talianskeho ekonóma Wilfreda Pareta, ktorý v množstve vecí našiel presne tento pomer, napríklad, že osemdesiat percent zisku je vytvorených len asi dvadsiatimi percentami činností. V tomto duchu som aj ja v osemdesiatich prípadoch zo sto siahala vždy po tých istých dvadsiatich percentách svojich tričiek. Dnes si dovoľm tvrdiť, že nosím osemdesiat percent vecí, ktoré doma mám.

Vidím, že to máte doslova vedecky podložené. Takže záujem o minimalizmus u vás nespustil len pohľad na množstvo škatúl, ktoré ste museli pobaľiť?

Knihy o ňom som hltala už dávno. Lenže kým som s ním nezačala sama, bola to len pekná „rozprávka“ z internetu. Ťažko vás to totiž tak chytiť a prežijete rovnaké pocity, aké niekto iný opisuje v knihe, keď to sama ešte nerobíte.

Zrejme tie pocity, ktoré vás na tom lákali, boli príjemné. Zbavovať sa však vecí, ktoré sme si pre niečo zadovážili a mali ich radi, nám väčšinou až také príjemné nie je. Dokonca by som povedala, že pri tom mnohí doslova trpíme.

Aj mňa to niekedy bolelo. Napríklad, keď som si musela pripustiť, že ručne vyrobené šperky, čo som si po nociach tvorila a snažila sa predávať, jednoducho nikto nechce. Vycúvala som teda z tejto slepej uličky a celý môj šperkový obchod som venovala jednej charitatívnej organizácii. Ale priznávam sa, trvalo mi to rok, bol to totiž môj veľký koníček.

To verím. Napriek tomu to zbavovanie sa vecí dáva zmysel?

Samozrejme, povedala by som, že čoraz väčší. Prichádza to akoby v takých vlnách a rastie vždy, keď sa pustím do niečoho ďalšieho. A pristihla som sa dokonca pri tom, že minimalizovanie je pre mňa určitý druh terapie. Keď sa cítim doslova vyžmýkaná, pozriem okolo seba a vždy objavím niečo, čoho sa môžem zbaviť. Začnem to obmedzovať a sily sa vracajú. Doslova pod tým nánosom zbytočnosti nachádzam množstvo vecí, ktorých mám zrazu viac – času, peňazí, energie...

Aj váš muž? Alebo ten cíti skôr, ako mu stúpa tlak z toho, čo z vašej domácnosti zase zmizlo? Ako sa na váš minimalizmus díva?

Rešpektuje ho, tak ako ja rešpektujem to, ako to momentálne vidí on. Aj keď priznávam, musela som sa v mnohých veciach naučiť krotiť, mala som totiž tendenciu byť príliš radikálna aj pri spoločných veciach. Kým tie svoje obmedzovať môžem, rešpektujem, že spoločné nie. O tých problematických sa preto vždy radšej poradím, aby nebol prekvapený. Ale napríklad jeho pracovňa je pre mňa úplne tabu. Tam nezasahujem. (úsmev)

Čo zvyšok rodiny a okolie?

Občas dvíhali obočie. Napríklad keď videli, ako zaujato fotím nepotrebnú záložku do knihy, aby som ju mohla predať na internete... Boli presvedčení, že som sa zbláznila. Alebo v lepšom prípade nemám na materskej jednoducho čo robiť.



Minimalizuje doma aj vo virtuálnom svete. Už žiadne zbytočné maily.

Záložku? Prečo ste ju skrátka nehodili do koša?

Nerada plytvám. A vyhadzovanie vecí, ktoré ešte fungujú, pre mňa plytvaním je. Mimočodom, reakcie pod mojím blogom ma presvedčajú,

že nie som sama. Takých, ktorí nie sú ochotní len tak zobrať prázdne vrece, nahádzať tam všetko, čo už nechcú, a odnieť to k najbližšiemu kontajneru, je dost. Pomaly sa však učím, že po tom, čo vyčerpám všetky možnosti, ako to, čo nepotrebujem, poslať ďalej k niekomu inému, si to môžem dovoliť.

To som si na vašom blogu všimla aj ja. Aj tak ma však zarazilo, koľko námahy ste vynaložili na to, aby ste sa zbavili

opotrebovanej panvice. Najskôr ste sa ju totiž ešte snažili na webe darovať za odvoz, a až potom, keď ste nenašli záujemcu, ste ju s pokojným svedomím vyhodili. Nie je však potom neplytvanie vecami nakoniec plytvaním časom? Priznávam, zbavovať sa vecí zmysluplne berie čas aj energiu, ktorú je na to málokto ochotný vynaložiť. Na druhej strane je to však perfektná prevencia hromadenia vecí. Keď totiž musíme dať toľko energie na to, aby sme sa ich zbavili, omnoho obozretnejšie nakupujeme.

„Keď sa cítim doslova vyžmýkaná, pozriem okolo seba a vždy objavím niečo, čoho sa môžem zbaviť.“

To, čo je pre vás obozretnosť, sa mnohým môže zdať až ako týranie, veď žijete bez množstva vecí, ktoré iní považujú doslova za „must have“, napríklad auto. Nemáte nikdy pocit, že si tým svojim minimalizmom len komplikujete život?

Niekedy v jednotlivých momentoch to tak možno vyzerá, ale keď sa na to pozriem z odstupe, tak mi to dáva veľký zmysel. Hoci keď mesiac aj viac váham, či si niečo kúpim, niekedy až sama sebe dohovám: Iný by to už dávno mal, a ty s tým robíš také „cavyky“! Nakoniec som však rada, že takto sama seba krotím, aby som si nekupovala hlúposti. Čo sa týka auta, my sme ho nikdy nemali, takže sme sa ho nemuseli nejako ťažko vzdávať a pýtať sa, či je pre nás naozaj dôležité. Niekoľkokrát sme o ňom premýšľali, ale zatiaľ sa nám zdá, že bez neho dokážeme žiť. Momentálne totiž nepotrebujeme kvôli práci alebo deťom chodiť tak ďaleko, že by to bez auta nešlo.

Mimočodom, všimla som si vašu štatistiku, podľa ktorej ste sa za dva roky zbavili asi stovky vecí a piatich veľkých tašiek oblečenia. Naozaj vám nič z toho nikdy nechýbalo?

Túto otázku dostávam často a, úprimne, nespomínam si na žiadnu konkrétnu vec, ktorú by som zrazu potrebovala po tom, čo som ju vyhodila. Jednoducho – zide z očí, zide z mysle.

Priznali ste, že ste veľa vyradovovali najmä z darčiekov, ktoré ste dostali. Asi by som nechcela byť tým, kto vás má obdarovať... Musí byť zložité nájsť niečo, čoho sa už v momente prijatia nebudete chcieť zbaviť. Dá sa to vôbec?

Viem, že to vyzerá zložito, no vždy ocením napríklad niečo dobré pod zub. Aj keď som sa k tomu musela dopracovať. Predtým som totiž práve takéto darčeky neuznávala. Veď po nich nič nezostane! Dnes je práve toto to, prečo ich mám tak rada.

Čo však ak niekto netrafí, nebojíte sa, že sa urazí, ak si jeho dar nenecháte?

Darček chápem ako niečo, čo som dostala a môžem si s tým teda robiť, čo chcem, vrátane toho, že ho darujem niekomu inému. A s rovnakým postojom dary dávam aj sama.

Momentálne ste na materskej dovolenke. Myslíte si, že sa vám bude dariť žiť minimalisticky aj keď sa vrátite do práce a v rodine budete mať dve školopovinné deti?

Prečo by sa nemalo? Zrejme to bude iný minimalizmus ako teraz, ale podstata zostane. V každej životnej etape sa môžeme snažiť hľadať viac priestoru pre to, čo je pre nás naozaj dôležité. Je to totiž cesta, kde si rýchlosť chôdze, smer a cieľ určuje každý sám.