



Kivehető
Heti
tévéműsor

Liget

A SZÉKELYHON HETENTE MEGJELENŐ ÉLETMÓD-KIADVÁNYA
2022. DECEMBER 16., PÉNTEK • V. ÉVFOLYAM, 50. SZÁM • 12 OLDAL

A karácsonyi nagytakarítás egy generációkon át öröklött, sokak számára hatalmas nyomás, amely azt „sugallja”, hogy mindennek csillognia-villognia kell, amire a Kisjézus megszületik. Bár vannak néhányan, akik ezt örömmel végzik, mások a hátuk közepére sem kívánják a heteken át tartó ablakpucolástól a könyvporoláson, kamratisztításon át tartó folyamatos takarítást, rendrakást. De lehet ezt jól csinálni? Lehet ezt ráadásul úgy csinálni, hogy élvezzük is? Sárbu-Lőrincz Andrea Ingridet, az első erdélyi magyar professzionális rendszerezőt faggattuk a témában.



A rendteremtés mint önismereti kaland

A professzionális rendszerezés mint szakma már évtizedek óta jelen van a nyugati, sőt a keleti kultúrában is. Míg keleten Marie Kondo neve lehet ismerős, Amerikában a The Home Edit csapata söpört végig a sztárok otthonában, s szépen lassan hozzánk is megérkezett ez a szakma. Sárbu-Lőrincz Andrea Ingrid az első erdélyi magyar professzionális rendszerező, aki, habár nem épp úgy rendszerezi az erdélyi otthonokat, mint ahogy azt a netflixes valóságshow-kban láttuk, mégis igyekszik ismeretterjesztéssel, rendszerező stílusok felmérésével és tanácsadással segíteni a rendrakásban elakadt háziasszonyokat.

Könnyebbé tenni az életünket

Állítja, a professzionális rendszerezésnek két nagy területe van: az első a térnek a rendszerezése, vagyis, hogy az otthonunkban, az irodánkban, az autókban, ahol mi élünk, ott a tárgyainak meglegyen az elrendezése úgy, hogy a legjobban és legkönnyebben kezünkre álljon minden. Ez azonban csak az első picit lépés ahhoz, hogy az életszervezésünk és az otthonszervezésünk meg tudjon valósulni, vagyis hogy az időnket, a feladatokat tudjuk okosan megszervezni – ez ugyanis a másik nagy része a profi rendszerezésnek, mert hogy ha ez a saját stílu-

sunkhoz, a saját rendszerezési módszereinkhez van szabva, akkor sokkal gördülékenyebb és könnyedebb lesz a rendtartás is.

„Nekem az volt a célom, amikor elkezdtem ezzel foglalkozni, hogy minél könnyebbé tegyem az életet. Tehát nem feltétlenül az volt a cél, hogy most szuperrend kell legyen, minden az élére álljon, hanem hogy minél könnyebben, minél egyszerűbben el tudjam végezni a feladatokat, és akkor maradjon időm azokra a dolgokra, amik igazán fontosak” – magyarázza Andrea.

Mi a cél?

Andrea szerint a karácsonyi nagytakarítás sem ott kezdődik, hogy végigsikáljuk a házat, az már csak a folyamánya, a végeredménye annak, hogy kialakítunk olyan rendszereket, amelyek működőképesek és fenntarthatók. A rendszer a különálló elemeknek egy közös cél felé való rendeződését jelenti, így azt kell keresni, hogy milyen olyan nagy rendszerek vannak az életünkben, amelyeket fel tudunk osztani kisebb elemekre, és ezeket úgy megtervezni, hogy egy közös célt elérjünk vele. „Én azt javasolnám a karácsonyi készülődés tekintetében is, hogy nézzük meg, mi a célunk a takarítással. Ha arra vágyok, hogy gyönyörű legyen a ház, mert ez nekem egy belső igényem az, hogy minden csillogjon-villogjon, attól érzem úgy,

hogy kiteljesedett a lelkem, hogyha szép, csinos és takaros a lakásom, akkor igen, szánjam rá azt az időt is, fektessem bele azt az energiát, de ha stressznek élem meg, hogy ha úgy érzem, hogy ez csak egy kötelezettség, amit amúgy utálok, és lehet, hogy nem is várja el tőlem senki, akkor érdemes inkább takaréklángon égetni ezt a projektet” – javasolja a professzionális rendszerező.

Takarítás mint öngondoskodás

Hozzáteszi, az első lépés tehát itt is a rendszerező önismeret, nagyon sokat segít, ha megértjük, hogyan működik az agyunk, hogy miért van rumli ott, ahol van, miért jön vissza újra és újra, és akkor nem kínzás lesz a rendszerezés meg a takarítás, hanem egy önismereti kaland, ahol felfedezzük önmagunkat, a lakásunkat és a dinamikáját az egész család működésének. „Volt egy ügyfelem, aki azt mondta, hogy a legjobban az maradt meg a közös munkánkban, hogy a működő rendszereknek a kialakítása az öngondoskodásnak az egyik formája.”

Az önismeret után a következő lépés, hogy felmérjük a jelen helyzetet, Andrea szerint érdemes úgy szétnézni az otthonunkban, mintha vendégek lennénk, és látogatóba jönnénk, mert hajlamosak vagyunk megszokni bizonyos dolgokat, például egy-egy rumlikupacot a ház sarkában. Ha felmértük a helyzetet, akkor fel tudjuk azt

Sárbu-Lőrincz Andrea Ingrid az első erdélyi magyar professzionális rendszerező

FOTÓ: ALEX BALÁ

„Kérdezzem meg magam, hogy oké, idén karácsonyra takarításügyleg mi a célom, mi a fontos, hogy minden ragyogjon, vagy az, hogy elég jó tisztaság legyen, és örömmel leljük az ünnepben.”

is mérni, hogy min akarunk javítani, ugyanis ez a következő lépés, hogy meghatározzuk a célunkat. „Akkor meg tudom magam kérdezni, hogy oké, idén karácsonyra takarításügyleg mi a célom, mi a fontos, hogy minden ragyogjon, vagy az, hogy elég jó tisztaság legyen, és örömmel leljük az ünnepben” – vélekedik Andrea, aki szerint úgy kéne meghatározni a célokat és a hozzá köthető feladatokat, hogy ez örömforrás legyen.

Négylépéses módszer

Sárbu-Lőrincz Andrea Ingrid kérésünkre egy konkrét dolgot is javasol a karácsonyi nagytakarítás előtt álló háziasszonyoknak és uraknak, mégpedig azt, hogy vonjunk össze bizonyos típusú feladatokat, és próbáljunk megvalósítani egy ilyen négylépéses, kategóriás takarítási módszert, ahelyett, hogy helyiségekből helyiségekbe szaladgálnánk.

„Mindig fentről lefelé haladunk a takarítással, s akkor első lépésben mondjuk átpókhálózunk az egész lakásban a falakat, a képeket letöröljük és így tovább. Tehát a mennyezet felől lefelé haladva legyen letisztítva minden az egész lakásban, mert lényegében csak egy eszközzel végigszaladunk az egész lakáson, sokkal kevesebb lépés, mintha minden szobában külön-külön ezt elvégeznénk szakaszosan. Utána végezzünk egy nagy lomtalánítást, pakoljuk el a felületekről a mindenféle tárgyakat, és utána jöhet a másik lépés, a felületeknek a tisztítása, ez már ugye konkrétan takarítás: portörölés, ablakmosás, fertőtlenítés, ágyneműcsere, akármi, amit úgy érez az ember, hogy neki a tisztasághoz az hozzátartozik. Az utolsó lépés pedig a padló: a porszívózás, a szőnyegtisztítás, és a legutolsó mindig a felmosás” – avatott be a négylépéses takarítási módszerébe a professzionális rendszerező.

Aki listázós típus, az csinálhat egy ilyen feladatlistát, hogy mit szeretne idén karácsonykor, mi az az a minimum, amit el akar végezni, és pipálgassa az elvégzett feladatokat. „Ha kiválasztom a száz dologból azt a húszat, amit muszáj elvégezni ahhoz, hogy meglegyen egy ilyen minimum szint, amit elvárók magamtól karácsonyra, és az kész lett, akkor a többi nyolcvanot vagy megcsinálom, vagy nem attól függően, hogy van-e időm, kedvem hozzá, vagy nincs. Szerintem sokkal fontosabb az, hogy békesség és szeretet legyen a családi hangulatban, mint az, hogy összevesszünk, mert a gyerek nem pakolta el a játékát. Ezért érdemes például a családdal is leülni, és megbeszélni a munkamegosztást és az elvárásokat. Lehet, nem is kell bejgli, mert megsüti azt a mama, és nekem egy fél délelőttöm felszabadul.”