

Sara Etxebeste Alvarez

KONMARI ADITUA



BURUA ETA BIHOTZA

“Asko atsegin ditut film japoniarrak eta aukera dagoenean bertsio originalean ikusten ditut. Audioari jaramon eginez, baina deus ere harrapatu gabe; eskerrak azpitolueil Bazen hala ere hitz bat, behin eta berriz entzuten nuena, “kokoro”. Ez nekien ordea zer esan nahi zuen. Bila hasi eta japonieraz “kokoro”-k “bihotza” esan nahi du. Egia da hitz askok esanahi bat baino gehiago dutela japonieraz, eta honek burua, arima eta bihotza batzen ditu. Beraz, esango nuke zerbaitetan ari-tzea dela, bihotza eta burua bertan jarritz”. Kokoro Tailerrean (www.kokorotailerra.com) aritzen da, buru eta bihotz.

“KonMari metodoak gauzei ekonomikoa ez den balioa ematea eskaintzen du”

Arte Ederrak ikasi zituen Sara Etxebeste Alvarezek (1986, Orereta), margotzen eta marrazten trebatzeko ilusioz. Bere ametsak zapuzturik ikusi zituen ordea, hezkuntza ereduarengatik. Ona eta txarra, gaizki eta ongi... ez du horrekin bat egiten. Txukuntzea jolasa izan da beretzat betidanik, eta hori bera arte bilakatu du Kokoro Tailerrari esker. Marie Kondo japoniarraren antolaketa metodologia Euskal Herriratu du.

AITZIBER ZAPIRAIN **IRANTZU PASTOR**

Zer da KonMari metodoa?

Oso modu azkarrean azalduta, etxea ordenatzeko metodoa da. Baina nire iritziz, askoz ere gehiago da. Iraultza ere izan daiteke. Norberak bere etxea ordenatzen duenean, altzariak, liburuak, ispiluak, arropa... kokatzen ari garenean, hein batean gure barrena ordenatzen ere ari gara. Kokatzen. Oharkabea bada ere, baina hala da.

Zertan oinarritzen da Marie Kondoren proposamena?

Oso estruktura garbia planteatzen du, malgua izan arren. Guk, ohituraz, gelaka atondu eta ordenatzen dugu etxea. Mariek, ordea, kategoriak proposatzen ditu. Batetik arropa, bestetik liburuak, azkenik dokumentuak. Hiru talde horietan sartzen ez denari “komono” deitzen dio. Hor sar ditza-kegu sukaldeko tresneria, komuneko produktuak, dirua, mugikorrak... Azken kategoria objektu sentimentala da.

Proposatzen duen beste aldaketa bat, eta agian zailena, zoriontsu egiten gaituena biltzea, sailkatzea eta

identifikatzea da. Hemen dago gakoa nire iritziz: zer da benetan zoriontsu egiten gaituena? Ez daukagu halakoak gure buruari galdetzeko ohiturarik. Izan ere, sarri, asko ordaindu dugun jertse, mugikor edo lanpara bati berebiziko garrantzia ematen diogu, ez atsegin dugulako, asko ordaindu dugulako baizik. Aldiz, aspaldiko niki zuri batek zoriontsu egin gaitzake, jada jantzi ez arren. Objektu batek, zaharra izanik ere, gure tokian sentiaraz gaitzake. KonMari metodoak begirada zabaltzea eskaintzen digu, gauzei ekonomiatik edo kostutik haragoko balioa ematea.

Nola ezagutu zenuen KonMari metodoa?

Aldaketa beharra sumatzen nuen garai batean heldu zen. Une hartan esku artean nuena albo batera uzteko erabakia hartua nuen jada. Italiara joan nintzen, eta handik bueltan, “Sara, liburu hau zuretzat egina dago”, esan zidan lagun batek. Egia esan, interes askorik gabe hasi nintzen irakurtzen, baina berehala harrapatu ninduen.



"Prozesuak ez du esan nahi guztia botatzea, daukagunaz jabetzea baizik".

Barne mailako iraultza txikia sentitu nuen. Lehendik egin nuen Hezkuntza Sortzaileko formakuntza bati esker eta irakurketa honekin, betidanik nuen jolas batek forma berria hartu zuen. Txikitatik etxeko trasteak ordenatzea, arropak eta liburuak koloreka edo beste hainbat eratarata ordenatzea jolasa baitzen niretzako.

Noiz erabaki zenuen horretan aritu nahi zenuela?

Liburua irakurri bezain laster erabaki nuen honetan formatzea. Egia da ordenatzea beti atsegin izan dudala. Nire pasioa edo fantasia izan da horretan lan egitea. Baina jolas moduan ulertzen nuen beti eta ez nuen nire jolasa zapuztu nahi, edozein lanetan edozer ordenatzen aritzea-gatik.

Nola egin zenuen formakuntza?

Erabakia hartu nuenean, Ameriketako Estatu Batuetan soilik ematen zituzten formakuntzak. Hala ere, haiei idaztea erabaki nuen, Europara etortzeko asmorik ote zuten jakiteko, eta baietz esan zidaten. Urtebete itxaron nuen, eta hiru eguneko formakuntza jaso nuen Londresen.

Aurretik norberak bere prozesua egitea eta Marie Kondoren bi liburuak irakurrita ukaitea eskatzen dute. Beraz, horretarako denbora ere izan nuen. Formakuntza egin eta gero bi pertsonekin praktikak egin eta ondoren azterketa bat pasa behar da. Niretzako, sekulako umiltasun dosia izan zen prozesu hura.

Hori dena barneratu ostean eta nire buruaren alde apustu egitea erabaki nuenean, beldur guztiak gainditurik, indarrak batu eta aurrera egitea erabaki nuen. Orduan sortu nuen Kokoro tailerra.

Zeintzuk dira prozesuaren urratsak?

Lehenik elkarrizketa egiten dut prozesua egin nahi duen pertsonarekin. Elkar ezagutzeko eta bere beharrak eta nahiak ezagutzeko. Lan praktikoa hasi aurretik hainbat ariketa proposatzen dizkiot, espazio pertsonalaren eta desio duen bizitzaren inguruan hausnartzeko. Ariketa horiek ordena-prozesuaren ikuspegi zabalagoa izaten eta ondoren lana arinago egiten laguntzen dute.

Hori eginda, kategoriaz kategoriatik etxeko alor guztiak ordenatzen ditugu elkarrekin. Arropatik hasita, guztia atera,

berrikusi, zoriontasunaren arabera aukeratu eta berrantolatzen dugu.

Zenbateraino eragiten du?

Prozesua nirekin egin nahi duen pertsonaren espazio propioa lantzen dugu bereziki, etxe horretan bere bikotekidea, gurasoak edo haurrak bizi arren. Partekatzen dituzten objektu edo espazioak nola kudeatuko dituzten erabakitze adostasunetara iristen laguntzen diet.

Nire lana pertsona hori bidean laguntzea da, zer gelditzen den eta zer ez bere esku dago. Epairik gabeko gune babes-tuak sortzea ezinbestekoa iruditzen zait, lasaitasun horretatik bakarrik izan zaitetzkeelako benetan zu zeu.

Jendea gustura geratzen da?

Harrigarria da jendeak nola erreakzionatzen duen. Askori barrenak askatzen laguntzen die, korapiloak desegiten, barne oreka topatzen... Prozesuak ez du esan nahi dena botatzea, daukagunaz jabetzea baizik. Eta daukagun gauzen artean zorriona topatzea ere. Nola tolestu eta nola jaso erakusten dut bai, baina hori baino askoz gehiago da mugitzen dena. ●