

Ana Bermejillo

Licenciada en periodismo por la Universidad CEU San Pablo.

Crear espacio

Limpiar debe ser un evento definitivo y no un trabajo forzado continuo, esto lo dice Ana Bermejillo autora de *Crear espacio. Casa nueva, vida nueva*, un libro que nos va a ayudar a mantener la casa en orden y sin esfuerzo. Gracias por acompañarnos Ana.

Hola, ¿qué tal? Gracias a ti.

Si las casas en orden transmiten paz, lo limpio nos relaja y en espacios equilibrados la mente se serena, ¿por qué hay viviendas que todavía parecen auténticos tenderetes de mercadillo?

Pues porque lo hacemos mal, la idea es que da mucha pereza y supone un esfuerzo muy grande limpiar y ordenar bien de una manera definitiva. Mi teoría es que una vez que tú ordenas bien, el orden es para siempre. Sin embargo es difícil, es un esfuerzo inicial bastante grande, físico y emocional, por eso nos da pereza y solemos no hacerlo. Cuando nos vamos contentando con pequeños desórdenes al final ese desorden te acaba comiendo, no hay manera de enmendarlo, de volver a una situación de calma y de paz inicial, eso nos acaba dando una desgana tremenda y ahí está el problema. A mí me costó mucho pero una vez hecho, compensa, esa es mi teoría en el libro.

A todos nos gustaría que nuestro hogar se pareciera a esos que salen en las revistas de decoración, ¿eso lo podemos conseguir leyendo su libro?

De entrada sí, lo que pasa es que cada persona tiene su espacio de orden, algunos espacios pueden estar cargados, otros son más escépticos, otros más minimalistas, lo ideal es encontrar ese espacio en que nosotros nos sintamos a gusto. Ese orden que supondrá tener más o menos cosas, dependiendo de nuestra propia personalidad y nuestros propios intereses. Cada persona tiene el suyo, hay que saber cuál es el que nos beneficia a cada uno de nosotros.

Tendemos a pensar que es imposible limpiar a fondo después de una semana de trabajo y esta situación, a veces, emocionalmente nos lleva al caos. Ana, ¿es cuestión de tiempo, de tener o no asistente/asistente?

Es cuestión de haber invertido una cantidad de tiempo que ya digo que es importante y un esfuerzo espiritual, casi emocional, para ordenar de una vez para siempre. Una vez que tú has encontrado ese orden que es tu orden, no quiere decir que para todo el mundo sea perfecto, cada persona tiene el suyo, pero una vez que has hecho ese esfuerzo de saber cuál es el sitio perfecto de acuerdo con tu propia personalidad. Mi experiencia y mi teoría es que ese orden se mantiene casi solo, el mantenimiento es muy escaso, por supuesto que las cosas se ensucian y se desordenan, yo tengo mellizos y eso es inevitable. Pero puesto que las cosas están en el sitio que les corresponde, de alguna forma es tan natural el que estén allí, que casi se podría decir entre comillas «casi vuelven solas», porque es que has encontrado el sitio en el que tienen que estar. Hay que hacer ese esfuerzo inicial de saber qué cosas deben formar parte de nuestra atmósfera, de nuestro espacio vital satisfactorio y eso es un esfuerzo porque hay que descartar mucho, la mayoría tenemos cosas de más y hemos de saber que objetos necesitamos para ser felices, estar contentos o estar a gusto.

O sea, por lo que ha dicho de sus mellizos, para convivir con el orden y la limpieza, ¿ha de haber colaboración con nuestros hijos, nuestra pareja o a veces con esos compañeros de piso, quizás, estos últimos, los más terribles?

Sí, necesitamos un poco de complicidad para esta primera fase de poner en orden. Es decir si tú vives con compañeros de piso y estos no colaboran en decidir, en este primer momento cómo ordenamos, va a ser complicado. De entrada, mejor que te contentes con tener en orden tu espacio, tu habitación, con mis hijos es fácil porque son pequeñitos y no tienen todavía capacidad de decisión, es posible que cuando sean un poco más mayores quizás sea más difícil domarles, pero sí que es verdad que si se llega a este consenso con la gente con la que estas, es bastante más sencillo mantenerlo.

Y Ana, ¿la casa donde vivimos la podemos convertir, leyendo el libro, en una casa nueva?, además, ¿podemos ahorrar dinero porque evitamos, con sus consejos, una mudanza?

Mira te digo, en mi caso personal, cuando yo me quedé embarazada y supimos que eran mellizos, tenía una casa de 50 metros cuadrados en el centro de Madrid y nos planteamos totalmente la posibilidad de mudarnos porque la casa es muy pequeñita, tenemos dos habitaciones muy chiquititas y un salón que no está mal, pero una cocina diminuta, un bañito diminuto y sabes que cuando tienes hijos empiezas tener un montón de accesorios de los que no puedes renunciar, la bañera, la hamaquita... dijimos: «Madre mía, no cabemos». Pues sí que se cabe, si está bien ordenado y está bien planificado donde poner cada cosa, sí se cabe. Y nosotros, en nuestro caso concreto, nos ahorramos una mudanza. Lo que quiero recalcar y, perdona que soy un poco pesada, es que exige un esfuerzo de planificación inicial epifánico en el que te tienes que enfrentar con tus cosas y saber cuáles no forman parte de tu espacio feliz, de tu espacio de comodidad y, evidentemente, hay que renunciar a ellas.

Sí, porque hay un tema muy importante, saber tirar lo que realmente sobra, ¿cómo aprender a vivir sin esos objetos?

Sí exacto, hay muchos tratados de filosofía budista y hay algunas obras que se han especializado en este tema de tirar, el arte de tirar. Tendemos a vivir con sobrecarga de cosas. Seguro que has oído 100 millones de veces tengo el armario lleno de cosas y no tengo nada que ponerme, quizá, precisamente, porque tenemos demasiado donde elegir. En mi caso, yo tenía montones de libros porque he trabajado en temas editoriales, en secciones de cultura. Me fascinan los libros, pero no me hacían más feliz, solamente me cargaban los espacios, entonces me aturdía tener tantos, algunos me habían ido muy bien leerlos pero ya no los necesitaba más. Puede ser que tengas aprecio a ese libro y un día te das cuenta que otra persona, a lo mejor un amigo o un conocido, lo necesita más que tú en ese momento y el hecho de renunciar a ese libro para que viva otra vida mejor con otra persona que lo necesita más, a mí me hace muy feliz.

Pero algunas personas tenemos esos vínculos, esas ataduras tan fuertes con los objetos y ¿por eso nos cuesta tanto deshacernos de ellos?

Sí, pero es un poco falso porque si realmente profundizas y si eres transparente contigo mismo no son tantos los objetos con los que realmente mantenemos una relación de estrecho afecto. Por supuesto los hay a los que no me gustaría renunciar, pero hay muchos otros que, si lo piensas bien, realmente sólo están ocupando espacio y no ocupan felicidad en mi corazón, o sea no los necesito, ni siquiera me acordaba de ellos. Muchos de los libros, o de la ropa, o de los cachivaches que estaban por mi casa, incluso cuando estaban delante de mis ojos y pasaba delante de ellos, ni siquiera los veía.

Yo, por ejemplo, tengo muchos zapatos, Ana, y me cuesta tirarlos y digo, esos ya no me hacen feliz, ya no me gustan, pero te haces aquella pregunta, si vuelven a venir de moda otra vez, ¿qué pasará?

¿Y tú crees que te vas a acordar de ellos?

No, seguro que no, me volverán a quedar en el armario otra vez.

Y si vuelven a estar de moda, ¿No será el tacón un poco distinto, el color un poco diferente? Comprarás otros que se parezcan pero no serán exactamente los mismos. No sé, eso es lo que yo haría. Yo prefiero tirar esas cosas porque si vuelven las hombreras... jajaja, por favor, que no caiga en esa moda espantosa.

Que no vuelvan las hombreras, jajaja.

Ana, ¿es bueno escuchar música mientras limpiamos y ponemos orden? Nos ha elegido un tema de The Beatles, *Here comes the sun*, aquí viene el sol, aquella canción escrita por George Harrison, ¿esa sería buena para limpiar y poner orden, por ejemplo?



A mí me funciona fenomenal. Yo cuando limpio pongo música que sea animadilla, que me dé un poco de energía, que me haga seguir, sonreír y que me llene de vitamina musical para afrontar esa tarea de poner en orden.

Ana Bermejillo es licenciada en periodismo por la Universidad CEU San Pablo, completó su investigación doctoral en la New York University con una beca Fullbright, estudiante de filología hispánica por la UNET, ha trabajado en diversos medios de comunicación y ha ejercido como directora de cuentas para empresas hoteleras, turísticas y del sector de lujo. Hablábamos, Ana, de

ese ir ligeros de equipaje por nuestra vivienda, si tuviera que hacer una mudanza exprés, ¿qué se llevaría?

Pues me llevaría muy pocas cosas, esas llaves que te abren recuerdos muy importantes de la vida. Me llevaría a mí gente más que a mis cosas. Ya te decía que depende de la personalidad de cada uno, pero yo no soy muy materialista, soy bastante espartana y tengo muy pocas cosas necesarias: algún libro al que no renuncio, alguna fotografía que atesoro, el anillo de compromiso, muy poquitas cosas más. No necesitamos tantas cosas.

El orden y la limpieza está claro, escuchándola, que reducen la ansiedad, el estrés, en consecuencia nos harán más felices, más imaginativos y eso es muy importante y mucho más en esos momentos en que vivimos, o sea que todo son ventajas. Y también nos harán, creo yo, más eficientes y más ecológicos.

Más eficientes seguro porque yo he perdido años de mi vida buscando cosas entre el caos. Vivimos en una sociedad en la que es bastante fácil acceder a cosas que podamos necesitar en un momento de última hora. Y cuando las cosas las necesitamos con mucha urgencia, acabamos comprando otro objeto como el que ya tenemos.

Entonces, ¿deberíamos plantearnos, pues, la simplicidad como meta?

Yo creo que funciona, es una técnica de desintoxicación interesante, pero bueno, también ya te digo, depende de la personalidad de cada cual. Hay gente que es más barroca, más sobrecargada en sus apetencias.

Para conocerla un poco mejor a Ana Bermejillo hemos de decir que ha colaborado en obras colectivas como *La guerra civil mes a mes y el franquismo año y año*. Es también autora de *Nacidas el 8 de marzo*, *Esto sólo lo arreglamos entre todos* y *Sin noticias del volcán*. Y Ana, me gustaría irme a la página 41 del libro *Crear espacio, casa nueva vida nueva*, cuando dice aquello de: «Aquel que como Antonio Machado va por la vida ligero de equipaje, casi desnudo, así le cuesta mucho menos permanecer limpito», que, además, nos sirve y nos hace visualizar todo eso que hemos ido comentando.

A mí sí. A mí me funciona esto. Esta tendencia a no acumular de más. Igual porque en el fondo mi personalidad es un poco caótica y cuando tengo demasiadas cosas me apabullo y se me olvidan. Me pone nerviosa tener que buscar algo y no saber dónde está, me quita paz, me deteriora el karma, así que yo prefiero tener menos cosas y saber dónde están.

Y, no en vano, los monjes budistas alcanzan el nirvana a través de la limpieza.

Sí. Hay libros muy interesantes, hay uno que se titula *Cómo sacudir las nubes del alma a través de la limpieza*, que te recomiendo mucho porque habla de esto, de hasta qué punto el desorden nos incomoda espiritualmente y nos tiene un poco en tensión, no te deja estar relajado y esto causa, pues, trastornos en nuestra personalidad, trastornos psiquiátricos, desajustes, ansiedad, estrés y, desde luego, eso no es nada bueno.

Para terminar he recuperado parte del poema *Retrato* de Antonio Machado, que dice: «Y cuando llegue el día del último viaje y esté al partir la nave que nunca ha de tornar me encontraréis a bordo ligero de equipaje casi desnudo como los hijos de la mar».

Recomendamos este libro *Crear espacio* que nos enseña los hábitos para ordenar el hogar de una manera definitiva y sin esfuerzo. Como dice Ana Bermejillo, su autora, limpiar debe ser un evento definitivo y no un trabajo forzado continuo, un método práctico, sencillo, para mantener la casa ordenada. Ana ha sido un placer, muchísimas gracias.

Un millón de gracias a ti por invitarme y por comentar tantas cosas. Te lo agradezco infinito Virginia.