



STRATEGIE PER I DISORGANIZZATI



PILLOLE DI ORGANIZZAZIONE PER VIVERE MEGLIO

GIORNO 1 - CASA



Ho fatto una piccola indagine in rete con la parola chiave “disorganizzazione” e ho scoperto che le persone cercano su Google “cosa significa essere disorganizzati” solo sul lavoro.

Questa analisi mi ha permesso di capire che la disorganizzazione in casa non viene percepita come un disagio (o perlomeno questo accade per pochissime persone), piuttosto viene percepita come disordine o mancanza di tempo per fare le cose o semplice procrastinazione (“lo farò domani”).

Il dizionario del Corriere della Sera la identifica come “mancanza di organizzazione tra gli elementi che compongono un tutto, con conseguente scarsa efficienza”.

“Elementi che compongono un tutto” è un’espressione bellissima, che avvolge a mo’ di abbraccio: mi ricorda quanto l’organizzazione influenzi la nostra vita, quanto ne faccia parte e quanto sia importante come competenza.

La disorganizzazione è definita tale quando ha implicite conseguenze non propriamente positive nella quotidianità e solo quando scatena certi tipi di emozioni, emozioni che non sono certo di gioia.

Alcune persone riescono a mantenere gli spazi in cui vivono perfettamente in ordine e organizzati senza fare alcuna fatica; altre invece ci hanno provato più e più volte senza alcun risultato. Il mancato risultato provoca stati d’animo ed emotivi che portano a pensare di non essere in grado o addirittura di essere dei falliti e degli incapaci.

L’emotività è una parte importante in un processo di riorganizzazione degli spazi in cui si vive, perché questi stessi sono lo specchio e la proiezione dell’anima e dei pensieri.

La casa è come un nido, un involucro protettivo, un posto dove tutto ci rappresenta. Decidere quindi di riordinare o riorganizzare significa trovare le forze per guardarsi dentro e riconoscere i limiti che impediscono di farlo.

Possono essere tanti: la confusione mentale causata dai troppi pensieri, il rifiuto di vedere cosa non va, la pigrizia, la procrastinazione, il perfezionismo, dare troppa importanza agli oggetti e confondere il loro valore reale. Ognuno ha i suoi buoni motivi che, quando iniziano a causare molta sofferenza, andrebbero rivisti e corretti. Se il tutto si limita a un semplice disordine, non c’è alcuna sofferenza: chi di noi, in fin dei conti, non è un po’ disordinato? Quando, però, si trasforma in uno stato di disorganizzazione lungo mesi o anni, qualcosa si “rompe” e la casa diventa un insieme di cose accumulate.

Accumulo su accumulo, gli anni passano e la pesantezza e la frustrazione prendono il sopravvento.

Esistono strategie utili per fermare questo processo, per riprendere il controllo della situazione e dare il via ad un nuovo percorso.

Pratica la *mindfulness* se non sai da dove iniziare.

Mindfulness significa “consapevolezza” e si pratica attraverso una forma di meditazione particolare. La *mindfulness* ti aiuta a prestare più attenzione al momento presente, senza giudicare ciò che accade dentro e fuori di te, e a decidere

con consapevolezza di trasformare la tua situazione. Il passato, comunque sia stato, diventa la base da cui partire per stare nel “qui e ora” con consapevolezza. Nel mondo ci sono milioni di persone che stanno praticando la meditazione in ogni istante: sarai sempre in compagnia.

Chiedi aiuto se provi frustrazione e disagio

Fermati e non avere paura di chiedere aiuto. Decidi se seguire un percorso psicologico per avere un supporto o seguire un percorso “pratico” e rivolgerti ai professionisti dell’organizzazione. In rete si trovano tantissime proposte: ti consiglio di valutare bene etica, valori, professionalità e preparazione in materia di organizzazione.

Inizia in autonomia se provi determinazione e fiducia in te

Chiediti quale stanza di casa ami di più e cerca di visualizzare come la vorresti: pulita, senza nulla in giro, vuota, con poche cose, accogliente, luminosa, colorata... Poi inizia a riordinare: libera il pavimento, tutte le superfici piane (sedie, tavoli, poltrone, comodini, letto). Non distrarti, procedi a lavorare in quella stanza e non passare a un’altra finché non è finita..

A fine giornata ti sentirai stanco: gratificati con qualcosa che ami, per esempio cucinare, dormire, leggere, fare sport, uscire con gli amici, passeggiare o... non fare assolutamente nulla!

La disorganizzazione può trasformarsi in una vera e propria opportunità, può essere la spinta, il motore di un profondo cambiamento interiore ed esteriore. Le soluzioni ci sono, dipende solo da te.

Lorenza Accardo
Professional Organizer