

Casa riflesso dell'anima: prendersene cura ed essere felici

di Margherita Pecoraro - La Marghe Professional Organizer

Vorrei partire dal mio motto che recita “Mens sana, in corpore sano, in ambiente organizzato” per descrivere quanto sia importante prenderci cura dell'ambiente in cui viviamo.

Il disordine che ci circonda è spesso il risultato di un meccanismo di difesa: lo mettiamo in atto per distogliere l'attenzione dall'essenza di un problema. I problemi che non affrontiamo, infatti, sono dei pesi enormi che ci trasciniamo nel tentativo di percorrere la nostra strada e spesso pensiamo siano la causa dei nostri insuccessi.

Ma come possono i professionisti dell'organizzazione migliorare uno spazio abitativo e contribuire al benessere di chi ci abita?

Come ideatrice dell'**Effetto Matrioska** considero la casa, la persona e le emozioni come tre componenti distinte ma strettamente legate tra loro: ciascuna contiene l'altra ed è connessa all'altra, proprio come le bamboline russe.

Per questo sono convinta che, per risalire alla radice dei nostri problemi più intimi, dobbiamo partire dal nostro involucro più esterno, ossia la nostra casa.

Per prima cosa dobbiamo domandarci: “Mi sento accolto dalla mia casa ogni volta che ci metto piede? Mi piace quello che mi circonda? Trovo subito quello di cui ho bisogno?”

Spesso la risposta a queste domande non è positiva, ma non c'è ragione di scoraggiarsi in partenza: prendere coscienza di voler mettere in atto un **cambiamento** è il primo passo per realizzarlo!

Quindi concentriamoci sulla zona della casa che più ci preme, quella che genera più malessere e che vorremmo fosse diversa più delle altre. Pianifichiamo un momento della settimana e decidiamo di dedicare del tempo a quella zona, per esempio un armadio o un mobile di casa. Seguiamo i seguenti passaggi:

1. svuotiamo completamente lo spazio dal suo contenuto e appoggiamolo su una superficie piana;
2. mettiamoci comodi e facciamo una cernita consapevole; prendiamo contatto con ciascun oggetto e decidiamo se ci serve ancora, se rappresenta un ricordo affettivo o se si tratta di qualcosa che possiamo lasciare andare;

3. dopo aver selezionato le cose da tenere, dividiamole per categorie in modo da collocare nello stesso posto gli oggetti simili tra loro. Usiamo delle scatole e, se si tratta di contenitori chiusi, etichettiamoli per descriverne il contenuto, così sarà più semplice reperirle all'occorrenza;
4. diamo una spolverata al mobile e posizioniamo tutto ciò che abbiamo deciso di tenere; teniamo a vista e a portata di mano tutto ciò che usiamo più di frequente, e destiniamo ai ripiani più alti o chiusi da ante tutte le cose che utilizziamo meno.

Il primo effetto tangibile di questa operazione è che ci sentiremo subito più leggeri: abbiamo iniziato a eliminare ciò che non vogliamo faccia più parte della nostra vita, e organizzato un mobile di casa secondo le nostre esigenze e in modo funzionale.

Estendiamo questa pratica ad altre aree della nostra casa e, mano a mano che andremo avanti, acquisiremo più fiducia in noi stessi. Infatti confrontarci con le cose che ci circondano e decidere se conservarle o meno, sono azioni semplici ma affinano la nostra abilità di scegliere.

Per questo se manteniamo la nostra cucina ordinata e funzionale, saremo più propensi a prepararci dei buoni pasti in casa e a seguire un regime nutrizionale sano; se il nostro armadio è ben organizzato e contiene solo i capi che ci piacciono e ci valorizzano, sarà più semplice scegliere i nostri abiti e vivere al meglio la giornata; se in bagno avremo predisposto a portata di mano i prodotti per la *routine* di bellezza quotidiana, perderemo meno tempo a prepararci e ridurremo lo stress mattutino.

Sono esempi per dimostrare come la casa sia un prolungamento delle nostre necessità e delle nostre emozioni: è importante prendersene cura per acquisire fiducia in noi stessi, liberare la strada dai problemi ed essere più **felici**.

www.lamarghe.com