

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

I professional organizer oltre alla propria esperienza in campo organizzativo, sono anche attenti alle emozioni e alle esigenze delle persone.

Sono proprio le emozioni a guidare e monitorare il lavoro dei professional organizer: sia le proprie che quelle dei clienti. Esistono, in particolare, emozioni primarie che guidano la vita privata e quella professionale, ed è proprio l'aspetto emotivo che crea una buona sinergia per portare avanti un progetto su misura.

In questo articolo vorrei far capire come ordine e organizzazione siano legati al benessere personale.

Le difficoltà organizzative, la tendenza ad accumulare oggetti o l'incapacità di disfarsene, richiedono un'indagine più approfondita per valutare le motivazioni celate e le emozioni bloccate che ne sono la causa. Spesso queste ragioni sono molteplici, alcune più semplici altre più sedimentate.

Nel corso della vita, infatti, capitano avvenimenti significativi che causano una momentanea perdita di controllo delle abitudini, delle certezze, degli impegni. In questi momenti il rischio è quello di entrare in un circolo vizioso di confusione che porta a uno stile di vita caotico e disordinato nel quale non ci si identifica più.

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

Spesso si è in difficoltà a recuperare lo spazio abitativo, a organizzare la propria casa, ad avere la lucidità di riconoscere l'utile e liberarsi del futile. Compiti come avere documenti in ordine e a portata di mano, la credenza con il cibo in ordine di scadenza e ben visibile, una cabina armadio funzionale diventano compiti difficili e non è più possibile estendere l'organizzazione ad ogni altro aspetto della propria vita quotidiana.

Più cose si hanno, più soli ci si può sentire.

Dietro questa confusione si nascondono altre insidie che pian piano trasformano una vita di qualità in una vita di sopravvivenza e tristezza.

Si rischia così di isolarsi e di non avere più una vita sociale attiva: si evita di ospitare amici e parenti, ci si sente a disagio nei propri spazi e si procrastina la vita, chiudendosi in se stessi, aumentando rabbia e frustrazione.

Dare posto a troppi oggetti riduce il proprio spazio e la propria vita

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

La confusione esterna genera, a sua volta, confusione interna, e questa è a cascata causa di una congestione emotiva di disordine e avvilitamento.

Il rischio di possedere tantissimi oggetti è quello di ridurre drasticamente i propri spazi, di vedere fagocitata la propria capacità di muoversi comodamente, impiegando, di conseguenza, più tempo per trovare ciò che serve.

Un altro aspetto da tener presente è che le cose occupano lo stesso spazio anche a livello mentale ed emotivo. Per questa ragione, questo tipo di situazione può creare disagio anche alle persone con le quali si convive.

Intervenire tempestivamente con l'aiuto di una figura professionale esterna, che sia una guida nel creare nuovi spazi dove potersi muovere agevolmente, permetterà di trovare le cose con maggior facilità.

I professional organizer sosterranno le persone con queste difficoltà in un **percorso di cambiamento delle proprie abitudini disfunzionali sostituendole con nuove abitudini** e facendo sì che non ricadano negli stessi meccanismi di accumulo e disorganizzazione. Questo percorso sarà un processo lento che richiederà i tempi di una giusta metabolizzazione.

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

Il primo passo è quello di costruire un progetto adeguato, partendo dall'aspetto emotivo, che si nasconde dietro a questo disagio, senza per questo volersi sostituire ai medici, magari affiancandoli e indirizzando il cliente, laddove ci dovesse essere un disturbo comportamentale.

I motivi della difficoltà organizzativa o della tendenza ad accumulare oggetti sono davvero tantissimi e oltre a capirne la natura è necessario riconoscere se, come detto prima, sia un momento transitorio o se il problema sia radicato da tempo.

Allo stesso modo va individuato dove è possibile intervenire tempestivamente. Spesso, infatti, chi crea il problema non sempre è in grado di creare la soluzione.

I professional organizer specializzati nell'ambito della disorganizzazione cronica e disturbo da accumulo affiancheranno e guideranno, con la massima professionalità e sensibilità, chiunque lo voglia in ogni fase di questo percorso di organizzazione. Inoltre, i professional organizer saranno testimoni dei cambiamenti delle persone e delle loro nuove vite socialmente piene e del tempo che avranno recuperato per se stesse, tempo prezioso un tempo sprecato nelle estenuanti "caccia al tesoro" per trovare ciò che serviva.

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

Per cui, per quanto sia importante lavorare per migliorare la propria organizzazione personale, non si può non tenere conto dell'impatto che questa ha sugli altri, così come è necessario essere altrettanto consapevoli che organLe persone potranno assaporare ordine e gioia, una nuova pace e un libero fluire di energie rinnovate e pensieri luminosi.

Questo percorso di organizzazione permetterà quindi di dare una svolta al proprio stile di vita, di girare pagina e di riscoprire la gioia di veder fluire le emozioni.

I professional organizer faranno riscoprire l'importanza dell'habitat che circonda la persona e di come questo influisca sulla propria vita. La casa nella quale si vive non è altro che il proprio prolungamento e sentirsi a proprio agio permette anche una migliore qualità di vita e di pensieri più agili.

Insomma, iniziare da fuori per raggiungere l'interno. Il mio motto è: "Ogni problema può essere un'opportunità di crescita e per ognuno di essi esiste una soluzione! "

DISORGANIZZAZIONE CRONICA E DISTURBO DA ACCUMULO: LE NUOVE RISORSE PORTATE DAL CAMBIAMENTO

Rosa Farina

Associato Senior n°168

<https://www.rosafarina.it/>

