

El método que ordena tu vida



Tener desorganizado tu espacio influye en tu mente, te impide estar en paz y limita tu poder de decisión. Lo dice la experta en orden Marie Kondo, que nos ayuda a descubrir cómo nos cambia la vida después de un día ordenando.

Texto: MARÍA ORRIOLS

Cuántas veces te has planteado ordenar tu casa, deshacerte de las cosas que llevas siglos sin utilizar y organizar tus espacios? ¿Nunca ves el momento? Aunque no es por excusarte, desde aquí y antes de que sigas leyendo queremos decirte que el acto de poner orden va mucho más allá de arreglar un cajón. Y si no lo has hecho antes, no es por falta de tiempo, sino por un asunto mucho más profundo: “El hecho de tener la casa desordenada es un reflejo instintivo que distrae nuestra atención del meollo de un problema”, afirma la japonesa Marie Kondo, una experta en organización que ha vendido más de cinco millones de ejemplares de su libro *La magia del orden*. En su manual, esta gurú del orden, sintoísta y budista, que según la revista *Time* se encuentra entre las cien personas más influyentes del mundo, nos desvela qué es lo que se encuentra detrás del hecho de que nuestros espacios sean caóticos y de qué manera, poniéndolos en orden, puede influir de modo positiva en nuestras vidas.

Su método, ya conocido mundialmente como KonMari, aúna la filosofía oriental, el *feng shui* y el *coaching* inspiracional. Parte de la base de que la clave para mantener el orden con éxito está en colocar los objetos de tu casa de forma correcta y mantener solo lo que para ti es imprescindible. En este punto llegamos a la pregunta del millón: si durante años nos hemos dedicado a acumular cosas que no utilizamos, pero que por alguna razón seguimos guardando, ¿cómo podemos empezar a deshacernos de ellas y cómo sabemos cuáles debemos tirar y cuáles no? En definitiva, ¿cuáles son las cosas imprescindibles para vivir?

Marie Kondo no habla del uso que le damos a las cosas o si nos gustan o no, sino que da un paso más allá y centra su punto de partida en la siguiente reflexión: “Hay que identificar las cosas que te hacen feliz. Para ello, nada es mejor que coger la prenda con tus manos, tocarla y preguntarse: ‘¿Me pone contenta ponerme esta ropa que ya está pasada de moda?’. ‘¿Es necesario guardar libros de los que no recuerdo ya



UN ÉXITO MUNDIAL

Cinco millones de ejemplares vendidos en más de 35 países han convertido *La magia del orden* en un bestseller con el que Marie Kondo cuenta sus experiencias a la hora de ordenar casas. Esta gurú de la organización se ha convertido en una autora de culto, con grupos de Facebook donde sus fans comparten trucos y utilizan su nombre como un verbo sinónimo de “ordenar”.

ni el argumento?”. Aunque puede ser difícil calcular cuál puede ser la cantidad correcta de posesiones, el método de Marie aclara: “La mayoría de las personas llevan toda la vida con más cosas de las que necesitan, pero a medida que reduces tus posesiones sabrás de repente cuánto es lo correcto para ti. Es el momento del clic, del gran cambio, en el que la cantidad de cosas que posees nunca aumenta”. Y añade: “Hay objetos que al cogerlos con las manos despiertan en la persona una serie de sensaciones que yo llamo ‘chispa de la alegría’. Si eso ocurre, ese objeto hay que mantenerlo”.

Orden como hábito

Al margen de tener más espacio, de vivir más cómodamente, Marie Kondo piensa en la organización como en un tema vital que proporciona numerosos beneficios a las personas que la llevan a cabo. Lejos de lo que podamos pensar, no se nace siendo ordenado: “Algunas personas lo son por naturaleza, pero →

la mayoría no nacen con esa ventaja. Por eso hay que trabajar en desarrollarlo. Ser ordenado es a la vez un hábito y una habilidad. Hasta que una persona no sea ordenada, no va a entender plenamente los beneficios y ventajas que le va a proporcionar a su vida tener su casa en orden”, comenta en su libro.

Caos en casa, mente caótica

“Aunque cada persona es un mundo, sí tengo claro que una habitación caótica es reflejo de una mente caótica. La experiencia con mis clientes me ha enseñado que las personas se sienten más positivas acerca de sus vidas cuando tienen las casas ordenadas, y eso suele traer consigo consecuencias favorables en sus trabajos o vidas personales –afirma Marie Kondo, y añade–: He visto que cuando la gente tiene casas ordenadas, reciben promociones en sus trabajos o mejores empleos; tienen hasta mejor suerte en el amor y han llegado a conseguir una pareja ¡o incluso casarse!”.

Alejándose del *feng shui*, donde la orientación de los objetos es la que determina que haya una energía positiva o negativa, la creadora del método KonMari centra toda su atención en el hecho de que si un ambiente está organizado, “la mente se puede centrar mejor en los demás aspectos de la vida porque somos capaces de utilizar todas nuestras capacidades y hacer frente a los desafíos diarios. En las casas ordenadas, las personas se sienten más tranquilas y cómodas. No sé si una casa tiene energía o no, pero de lo que no tengo duda es de que el ambiente sí que puede crear energía positiva o negativa”.

Por otro lado, a nivel personal, Marie es tajante: “La organización cambia drásticamente nuestra pro-

pia vida: empiezas a tener confianza en ti misma, confías en tu juicio para desechar o no un objeto, tienes capacidad para tomar decisiones...”. Los objetos que llevan años guardados existen porque en el pasado tomamos la decisión de mantenerlos, pero en algún momento hay que enfrentarse a ellos. En este sentido, la autora afirma que cuando no te atreves a desechar, algo hay: un apego al pasado y un sentimiento de temor hacia el futuro.

Es en ese momento cuando hay que plantearse cómo quieres vivir tu vida, qué es lo que realmente quieres poseer: “El apego al pasado y los miedos relacionados con el futuro gobiernan no solo la manera en que seleccionas las cosas, sino que también representan el criterio con el cual tomas las decisiones en cada aspecto de tu vida, relaciones con la gente, trabajo...”.

Dar gracias a las cosas

Acostumbrados a vivir con objetos que no necesitamos pero que nos trasladan a un momento vivido, a un viaje, a una persona, Marie Kondo nos da la clave para poder deshacernos de ellos sin que nos pese el sentimiento de culpabilidad: “Antes de tirarlos a la basura debemos de darles las gracias por todo el tiempo que los hemos utilizado y que nos han acompañado. Al liberarnos de esa culpa, podemos centrar toda nuestra energía en otros objetos que en este momento despertan nuestra alegría”.

Lejos de convertirte en una obsesa del orden, Marie Kondo concluye que “hay gente que intenta forzar a los que están a su lado a coger ese hábito de una manera radical, pero no hace falta llegar a ese extremo: es suficiente con tener un orden natural”.

CLOTILDE MARTÍNEZ, ASESORA Y ORGANIZADORA DE ESPACIOS

“El orden funciona si es personalizado”

Si te asusta enfrentarte al desorden, hay profesionales que te pueden enseñar cómo hacerlo, al menos esa primera vez. A eso se dedica Clotilde Martínez quien, a través de su empresa, Reorganizarte, nos ayuda a encaminarnos “hacia una

transformación personal y a sentir una mayor energía que podremos aplicar a lo que de verdad merece la pena en la vida”. Para Clotilde, nuestro problema es que “tendemos a acumular desorden sobre desorden y eso hace que la bola cada vez sea más grande”. Por otro lado, señala la experta, para

nosotros “todo lo que no vemos, no existe. Pero no por esconder algo desaparece: sigue ocupando espacio en nuestra cabeza. ¿El mejor método para ordenar? Cada persona es un mundo, pero “cuando encuentras el sistema adecuado para ti, es fácil mantener todo en orden”.

reorganizarte.com

FOTOS: D.R.

LAS CLAVES DEL ORDEN

- Empieza por categorías. Saca todo lo de una misma categoría (libros, ropa, menaje...) y ponlo en el suelo.
- Coge cada cosa con las manos y pregúntate si ese objeto te hace feliz.
- Comienza a desechar las cosas más superficiales y deja para el final las que tengan más valor sentimental.
- Para evitar el efecto rebote, organiza todo de un tirón. El éxito es tangible e inmediato y te motivará para mantener el orden.
- Piensa que el problema no es que no tengamos espacio para almacenar: es que tenemos más cosas de las que necesitamos o queremos.



1. PAPELES

Tíralo todo menos los que actualmente están en uso o los que pueden ser requeridos en un periodo de tiempo limitado, como, por ejemplo, las garantías de los electrodomésticos. Guárdalos todos juntos y no los desperdigues por la casa. Un buen hábito es ponerlos en su sitio según llegan.



2. LIBROS

Ponlos en el suelo y no empieces a leerlos para evitar preguntarte si los necesitas o no. Piensa en tener solo aquellos que te encantan. El propósito de un libro es que lo leas: si no lo has hecho ya, no lo vas a hacer y pocos son los que releemos.



3. NO REGALES LO QUE DESECHES

Si decides deshacerte de algo, no se lo regales a familiares o amigos sin averiguar antes si a ellos les haría ilusión tener ese objeto: no los cargues con cosas que no van a disfrutar. Y antes de tirar nada, sobre todo los objetos con valor sentimental, da las gracias por el tiempo que te han servido, que los has disfrutado.



4. EN EL ARMARIO

Lo mejor es organizar la ropa de verano en invierno y al revés. El hecho de que las prendas no tengan una utilidad inmediata ayuda a desprenderse de ellas con más facilidad. Si empiezas a desprenderte de ropa la ropa que estés usando en el momento, puede generarse miedo a no tener nada que ponerte.