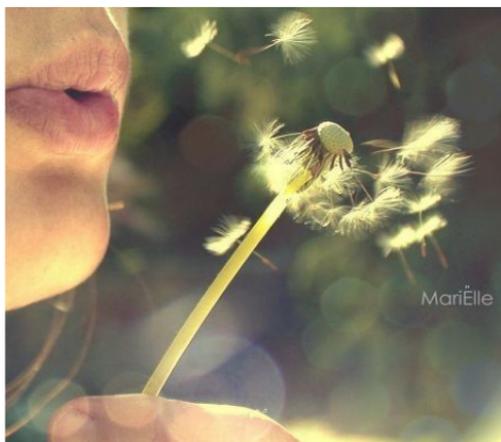


ARTE DEL DECLUTTERING E TECNICHE DI COACH



Francesca Curi

Responsabile Coaching Club Liguria AICP

Business e Life Coach

www.formazioneconsulting.com

Libertà, spazio e ordine cominciano

dentro di me.

Dedicato a tutti i creativi disordinati,

ai liberi pensatori,

agli instancabili viaggiatori,

a tutti quelli che ...

privilegiano la mente o il cuore,

ai confusi felici, o infelici ...

a tutti gli amici ...

cioè a tutti NOI!

Buona lettura!

Francesca

"L'uomo è avvoluppato in tre strati, la sua pelle, i suoi vestiti

e i muri della sua casa.

Le finestre sono l'equivalente degli occhi."

F. Hundertwasser

INDICE

✓ Alleggerire consapevolmente con facilità... con tecniche di Coach	4
✓ Ordine o disordine?	7
✓ Fare ordine: consigli per l'uso	9
✓ L'effetto montagna in salita ... e come superarlo	11
✓ Cerchiamo di capire...	13
✓ Questo processo mentale è quello che ti sta succedendo quando ti fai spaventare dal decluttering	15
✓ I tuoi "Occhi" e le tue "Gambe" sono due modalità con cui la mente si relaziona con l' ambiente esterno	17
✓ La soluzione al problema non è sforzarti di più, ma di meno	19
✓ Un passo alla volta: la tecnica della pietra singola	20
✓ Come separarti dagli oggetti senza dubbi e rimpianti	23
✓ Quello che temiamo di perdere è una difesa inconscia, uno scudo	24
✓ Ecco la chiave per uscirne!	25
✓ La tecnica dei 10 punti	27
✓ Libertà, spazio e ordine cominciano da te	29

Alleggerire consapevolmente con facilità...

con tecniche di Coach.

Ti trovi spesso di fronte a oggetti che razionalmente sai essere inutili, ma da cui emotivamente ti viene difficile staccarti? Cosa succede di solito? Come affronti la situazione?

Pensa di portare ora con te in questa lettura qualcosa di vecchio, di rotto, di inutile, di "fastidioso"...e **faremo insieme un esercizio di decluttering!**

Insomma, ammettiamolo: a volte tra il dire e il fare, come si dice, c'è di mezzo il mare. E il mare è immenso! Fare ordine, spazio, leggerezza: ecco l'ARTE DEL DECLUTTERING.

Quando si tratta di decluttering, il mare è un mare di oggetti. Quando guardiamo i mucchi di oggetti di cui strabordano i ripiani, i contenitori e gli spazi di casa tua lo sai. Sai che vivere così non va bene, che la tua bella casa è più brutta, più scomoda, più faticosa, che stai buttando tempo e denaro per oggetti che invece di aiutarti alla fine si mettono in mezzo. E non trovi più nulla!

Ma non fai niente. Rimandi ...

All'inizio il decluttering può essere un po' come le diete, che cominciano sempre domani. Ma l'oggi in cui dici "sì, ora mi organizzo" si dilata spesso in un'eternità di frustrazione. Sai che "dovresti" fare qualcosa, ma non lo fai. E allora ti senti bloccato, irritato con te stesso. E con l'umore che peggiora, gli accumuli tendono a crescere... Perché si crea questa situazione? Fondamentalmente perché ci manca un passaggio. Importante. Per liberare lo spazio (e la mente) e metterlo in ordine bisogna essere organizzati. Ma se fossimo già organizzati, il rapporto tra spazio e oggetti non ci sarebbe sfuggito di mano, giusto?

Ecco perché iniziare è spesso la cosa più difficile. Come si fa allora?

Il coaching ci può aiutare: basta avere un sistema che ottenga subito risultati concreti e che richieda il minimo di organizzazione e programmazione. Una tecnica facile e divertente, qualcosa che ci porti a gettare via oggetti in pochi minuti senza appesantirci con l'idea di dover "mettere ordine" in quell'anta, quella scrivania, quello scaffale. Vogliamo poter essere disordinati e disorganizzati e fare comunque spazio in breve tempo. Bene: quella tecnica c'è. Provala!

Capiremo perché in genere tendiamo ad accumulare e quali aspetti della nostra vita, delle nostre emozioni stiamo bloccando.

Con il decluttering inizia un **percorso di fiducia in noi**, nel futuro e negli altri, impareremo a sostituire alla sicurezza effimera dell'armadio o della dispensa piena l'armonia e la leggerezza.



Ordine o disordine?

CON QUALI DI QUESTE AFFERMAZIONI SIETE D'ACCORDO?

Una scrivania ordinata è sintomo di una mente malata.

(Frases attribuite ad Albert Einstein e Oscar Wilde)

Il caos spesso genera la vita, laddove l'ordine spesso genera l'abitudine.

(Henry Adams)

L'ordine è qualcosa di artificioso; il naturale è il caos.

(Arthur Schnitzler)

La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro: leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare.

(Arthur Schopenhauer)

L'ordine è il piacere della ragione: ma il disordine è la delizia dell'immaginazione.

(Paul Claudel)

L'uomo vive del disordine del suo cuore e muore dell'ordine che la vita vi stabilisce.

(Nicolás Gómez Dávila)

Tutti le più potenti emozioni vengono dal caos: paura, rabbia, amore. Soprattutto l'amore. L'amore è il caos in sé. Pensateci! L'amore non ha senso. Ti scuote e ti fa girare. E poi, alla fine, cade a pezzi.

(Kirsten Miller)

**FARE ORDINE: CONSIGLI PER L'USO
(A PICCOLE DOSI, PROGRESSIVE, EVITANDO
L'ABUSO...)**

INIZIAMO CON QUALCHE DOMANDA....

La tua casa ti piace?

Quale stanza preferisci e perché?

E' ordinata o disordinata?

Ci sono aree sempre in disordine?

L'energia è stagnante, molto attiva o in equilibrio?



L'effetto montagna in salita ... e come superarlo

L'ostacolo più grande e più comune all'inizio di un percorso di decluttering è questo pensiero: "Ma dove lo trovo il

tempo e le energie per scegliere e riordinare tutto? È una MONTAGNA di roba!!!”

In effetti, situazioni come queste possono essere davvero scoraggianti. È un po’ come trovarti davanti un enorme cumulo di pietre: se pensi di doverle esaminare, selezionare e riordinare una per una, puoi sentirlo come un compito...schiacciante.

Forse hai letto libri o articoli sul decluttering e ora sei pronto a ritrovare di leggerezza e libertà; poi guardi i mucchi di roba stipati in ogni angolo di casa, del garage, della cantina, della soffitta, e improvvisamente...il tuo libro di decluttering non ti sembra più tanto smart! Come si fa a gestire una quantità simile di roba?

Ed è allora che arriva la crisi e la motivazione scende...

Pian piano cominciano a insinuarsi pensieri di sconfitta: *“non ce la posso fare...”...“non posso passare tutto il mio tempo, la vita a riordinare, tanto vale che mi rassegni e mi tenga gli accumulati”*.

Ora spiegherò **una tecnica di coach semplice** che non solo risolverà questo problema, ma ti aiuterà a superare le difficoltà con **meno stress** e risultati migliori in altre situazioni.

Cerchiamo di capire ...

Esaminiamo **la differenza** tra i tuoi **occhi** e le tue **gambe**.

Immagina di mettere per un momento da parte la montagna di oggetti e visualizza una montagna di rocce, di prati, di alberi e fiori. Immagina di voler fare una gita su questa montagna. Esamina i possibili percorsi su una mappa, ora valuti la distanza, il terreno, le tappe, il tempo che richiederà, il tuo livello di allenamento, eccetera.

Quando poi ti trovi sul percorso, i tuoi occhi si muovono con regolarità alla ricerca dei segnali sul sentiero, controllano l'orario, e ogni tanto, tengono d'occhio la cima in lontananza, per verificare se ti stai muovendo nella direzione giusta. O se hai perso la strada...

Da un punto di vista fisico, questi gesti non richiedono nessun sforzo, e occupano una piccola frazione del tempo totale che passi sul percorso.

Nel frattempo, le tue gambe avanzano, un passo dopo l'altro. Al contrario degli occhi, le gambe lavorano in continuazione: alla fine della gita, avranno spostato il tuo corpo da fondo valle fino sulla cima della montagna...

Se ci pensi è un'impresa notevole ... ma le tue gambe la compiono con facilità, senza sforzi eccessivi.

Perché ?

In realtà, spostano il tuo peso sempre e *solo di UN passo*. Ripetendo pian piano, passo dopo passo, centinaia di volte quel semplice gesto, ti portano in alto, alla cima: hai raggiunto l'obiettivo.

Una riflessione: come ti sentiresti se una parte di te pretendesse il sopravvento sul resto del corpo, e volesse che le tue gambe gestissero l'intera distanza dal fondo valle alla cima del monte in un solo istante, come fanno gli occhi?

Può darsi che cima della montagna ti separano venti chilometri di salita. La richiesta che stai facendo alle tue gambe è impossibile, e quindi una parte di te potrebbe cominciare a sentirsi debole e a pensare: "*non ce la farò mai*".

Questo processo mentale è quello che ti sta succedendo quando ti fai spaventare dal decluttering

Rifletti: quando guardi il mucchio di oggetti che dovrai esaminare, selezionare, eliminare e riordinare per liberare casa, stai lavorando solo con gli occhi, che guardano all'**obiettivo finale**.

Ora, però, cominci a valutare la difficoltà dell'obiettivo con il metro delle gambe, che invece si occupano del processo, cioè di portare avanti l'azione **un passo alla volta**.

IN CONCLUSIONE. RICORDATI QUESTA REGOLA: NON scambiare i compiti delle gambe con quelli degli occhi...Questo schema può aiutarti ad avere chiara la differenza:



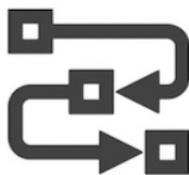
Analisi,
monitoraggio

OBIETTIVO



Esecuzione

PROCESSO



I tuoi "Occhi" e le tue "Gambe" sono due modalità con cui la mente si relaziona con l' ambiente esterno.

Entrambe sono necessarie, ma devono svolgere il compito che più adatto alla loro funzione.

Quando abbiamo fretta spesso arriva l'ansia di liberarsi di un'incombenza, così pensiamo di allontanare incertezza e insicurezza (ce la faremo? quando?), e confondiamo le due modalità.

Quindi ci rendiamo la vita più difficile, perché confondere occhi e gambe significa mettere le gambe di fronte a un compito impossibile, immaginario, un compito che in realtà non dovrai mai svolgere.

L'occhio vola, le gambe no!

Se torni alla passeggiata in montagna, ricorderai che le gambe riescono a portarti sulla cima senza problemi perché procedono un passo alla volta. Nella vita quotidiana siamo abituati a considerare i processi nel loro insieme, anche quando in realtà si compongono di azioni distinte ripetute più volte.

Nella quotidianità espressioni comuni come "mettersi le scarpe" o "lavare i piatti" descrivono più *l'obiettivo* che *il*

processo attraverso cui viene raggiunto, e *ci abitua*no a dare più peso all'obiettivo, e meno al processo.

"Lavare tutti i piatti insieme" è impossibile; quello che facciamo in realtà è lavare un piatto dopo l'altro. Questo è facile.

"Mettersi le scarpe insieme " è impossibile; quello che facciamo in realtà è metterci prima una scarpa, poi l'altra. Questo è facile.

Allo stesso modo..."Declutterare la casa" – o una stanza, o un mobile – è impossibile; quello che facciamo in realtà è scegliere e spostare un oggetto alla volta. **Questo è facile.**

SI PUO' FARE!

In conclusione il cambio di prospettiva è sottile, ma fa la differenza tra sentirsi all'altezza e abbandonare l'impresa in partenza.

La soluzione al problema non è sforzarti di più, ma di meno.

Guarda pure al cumulo di pietre nel suo insieme quando si tratta di pianificare il lavoro nel suo insieme...ma una volta fatto il piano, il cumulo va lasciato andare. Bisogna dimenticarlo!

Fare decluttering non è un triplo salto mortale, è una camminata in montagna. Un passo alla volta.

In modo graduale, lento e sicuro saliamo oltre l'aria piena di smog e rumore della città fino all'aria tersa e pura della cima. Se guardi ai chilometri di salita che ti restano, ogni passo ti apparirà molto più difficile di quello che è in realtà, e il viaggio ti sembrerà una vera tortura.

Ma se ti limiti a osservare il passo che stai facendo, respirando consapevolmente, arriverai facilmente e ti godrai tutto il percorso.

Se sei arrivato a leggere fin qui, hai già intuito la tecnica per superare l'effetto montagna in salita, tecnica che è semplice...ed efficace:

Un passo alla volta: la tecnica della pietra singola

Ti capita spesso di provare insicurezza e scoraggiamento di fronte a grandi quantità di oggetti o ad altre “montagne”?

Come le affronti? Prova la tecnica della pietra singola

1. Dividi gli spazi su cui inizi a lavorare in settori piccoli, facilmente gestibili in pochi minuti, e **affrontali uno alla volta**.

2. Quando inizi, dimentica completamente le altre “pietre” – tutti gli oggetti su cui devi ancora lavorare. Focalizzati su quello a cui lavori adesso come se fosse l’UNICO.

Quando adotti questa tecnica e ti concentri su un solo passo – una sola “pietra” alla volta, il momento di occuparti di quel cumulo gigantesco non arriva mai: la tua esperienza infatti è sempre e solo quella di gestire UNA pietra. E piano piano la **montagna sparisce**.

Perciò ricorda:

Il tempo e le energie contenute **in un dato momento** non sono **MAI sufficienti** per occuparsi di tutti i compiti che un processo complesso richiede di

svolgere. **L'obiettivo** può essere abbracciato con lo "sguardo" in un istante mentre **il processo** richiede di procedere passo dopo passo, **pietra dopo pietra**.

Quindi possiamo solo occuparci del compito che abbiamo davanti **qui ed ora**.

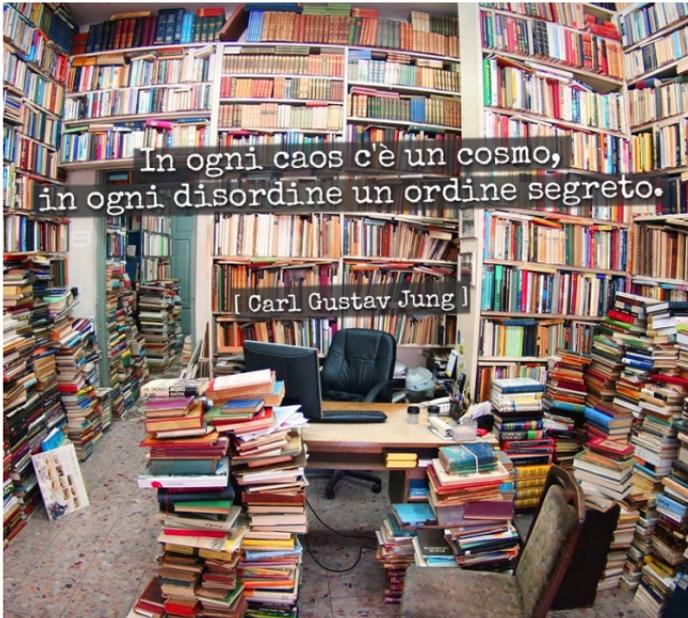
Lo stato d'ansia inizia quando allarghiamo troppo lo sguardo a problemi che non dobbiamo né possiamo risolvere qui ed ora: allora sentiamo di fallire, e che non potremo mai riuscire.

Ma se lasciamo andare il nodo di pensieri, la montagna, e concentriamo l'attenzione su un passo alla volta, ogni passo appare facile, fattibile. Allora *l'ansia svanisce*, e facciamo tutto il necessario sentendo di riuscire, in modo molto più piacevole e più rapido che se ci preoccupassimo in continuazione di tutto il lavoro che ci resta da fare.

Prova ad applicare la tecnica del pietra singolo **ad altre attività**: scoprirai che **riduce lo stress** e aumenta le tue **prestazioni fisiche e mentali** in generale, dimostrandosi utile **in molte situazioni**.

Libertà e leggerezza **cominciano da dentro!**

E il decluttering è la palestra ideale per esercitarsi.



Come separarti dagli oggetti senza dubbi e rimpianti

Quante volte hai fatto questo pensiero?

"Perché lo tieni?" "Non so... ma mi dispiace buttarlo."
Prima di provare, quasi tutti pensano che la parte più difficile del decluttering sia l'organizzazione.

Ma per molti, la difficoltà più grande è un'altra: **l'attaccamento emotivo** agli oggetti.

Puoi anche **pianificare** il tuo decluttering come **un'esercitazione militare tedesca**, ma non serve a nulla se al momento della verità non riesci a **lasciare andare** gli oggetti in eccesso.

Quando prendi in mano un oggetto, a volte l'idea di perderlo per sempre dà una sensazione di ansia e disagio. Pensare a questo distacco ti fa sentire triste, povero, privato del conforto di una cosa amata. Lasciarlo andare equivarrebbe a eliminare un pezzo della tua vita.

Piccolo o grande, il disagio sembra comunque troppo grande, così l'oggetto resta lì. Ma che cosa sta succedendo davvero? Da dove nasce quell'attaccamento? È un segno d'amore...o di paura? Cos'è che temiamo di perdere?

Il comportamento di raccolta e conservazione è tipico di chi affronta un'emozione negativa (tristezza, dolore) legato alla percezione di una scarsità, una carenza che può essere affettiva o materiale. Alzare una barricata di oggetti fra noi e l'emozione, fra noi e il

mondo che ha causato il dolore, serve lì per lì a rassicurarci e farci sentire più protetti.

Ma a lungo termine, questo comportamento ha conseguenze negative per il nostro benessere psicofisico!

Quello che temiamo di perdere è una difesa inconscia, uno scudo

Gli oggetti accumulati ci servono a nascondere una sofferenza emotiva; la prospettiva di perderli basta a rievocare quella sofferenza, o la paura di essa.

L'esperienza a volte è così sgradevole che, pur sapendo razionalmente che tenere troppi oggetti ci sta creando problemi, pur di sottrarci al disagio abbandoniamo il tentativo.

Purtroppo, così facendo rinforziamo un'abitudine di evitamento del dolore emotivo: quando qualcosa minaccia di turbarci, cerchiamo subito una strategia per eludere l'esperienza. Non l'affrontiamo.

Il risultato è che diventiamo sempre più sensibili al dolore, e non impariamo a tollerare l'ansia quanto basta per risolvere la situazione in altro modo.

Gli oggetti continueranno ad accumularsi, ed affrontare il disagio del distacco sarà sempre più difficile.

Ecco la chiave per uscirne!

Ora ti svelo una tecnica che ti permetterà di rompere questo blocco in breve tempo, e imparare a eliminare gli oggetti con più facilità e serenità.

Eccolo. Quando rinunci a eliminare gli oggetti non hai la possibilità di scoprire se davvero la loro mancanza ti fa soffrire come pensavi sul momento.

L'oggetto in questione può sembrarti molto importante *nel momento in cui devi decidere se disfartene*. Ma come incide *davvero* la sua presenza – o la sua assenza – sulla qualità della tua vita?

Finché non lo elimini, non puoi saperlo. In realtà, tutte le tue previsioni si basano sulle emozioni che provi nel momento di massima fragilità e disagio nel tuo rapporto con quell'oggetto.

E questo stato non è il massimo per prendere decisioni chiare e pragmatiche...

Basta sapere come si evolvono le nostre emozioni nel rapporto con quegli oggetti *dopo* averli eliminati, e saperlo così bene da poterci contare sicuramente.

Nella realtà, la maggioranza degli oggetti scartati non vengono mai "compianti". Anzi, di solito non vengono neppure *ricordati*.

Proprio perché il nostro cervello non è fatto per tenere sotto controllo un grande numero di oggetti (e di pensieri), quelli che non vengono usati regolarmente tendono a svanire dalla memoria.

Questo significa che quando teniamo in mano l'oggetto può essere difficile lasciarlo andare, ma una volta che è andato, col tempo *non ci torna più in mente*. A meno che ovviamente non ne facessimo un uso abituale, ma in quel caso l'oggetto dà un contributo utile alla qualità della nostra vita e non è necessario eliminarlo!

Saremmo molto più tranquilli nella selezione se potessimo dimostrare a noi stessi che lasciare andare gli oggetti non causa affatto la sofferenza che ci immaginiamo prima di farlo.

La tecnica dei 10 punti

1. **scegli un oggetto** che razionalmente sai di dover scartare, ma che all'idea ti causa un **disagio medio-basso**
2. **elimina l'oggetto**, senza pensare al disagio
3. **assegna un punteggio da 1 a 10** al disagio che provi nel momento in cui lasci andare un oggetto
4. assegna un **nuovo punteggio** a distanza di **dieci minuti**
5. assegna un **nuovo punteggio** a distanza di **un'ora**
6. **tre ore**
7. **24 ore**, una settimana, un mese.

Ed ecco come fare.

Scoprirai presto che, spesso, la memoria di quel disagio svanisce così in fretta che non ricordi neppure di assegnare il punteggio!

Anche se non ricordi di assegnare un punteggio nei momenti indicati, puoi provare a farlo se e quando l'oggetto si ripresenta alla mente: da 1 a 10, quanto hai

sofferto per la sua assenza da quando lo hai lasciato andare?

È importante *procedere gradualmente*, cominciando con oggetti che causano un disagio non molto intenso. Questa tecnica dà alla tua mente ripetute prove di potersi liberare degli oggetti senza alcuna conseguenza negativa.

La tua mente imparerà ad aspettarsi un abbassamento del punteggio nel giro di breve tempo, e la sua previsione del disagio diverrà spontaneamente più realistica.

Questa tecnica permette di prendere gradualmente coscienza del fatto che il distacco da un oggetto non è affatto un trauma insopportabile, ma solo **un disagio momentaneo che tende non solo a svanire spontaneamente**, ma a dare un senso di leggerezza e libertà.

L'importante è cominciare con poco, e procedere gradualmente fino a **formare una nuova abitudine** in modo naturale e non traumatico. Quando avremo imparato che possiamo lasciare andare gli oggetti senza conseguenze negative per il nostro benessere emotivo, potremo davvero metterci al lavoro!



Libertà, spazio e ordine cominciano da te

Liberi di essere se stessi: fai spazio alla vita! è un percorso di tecniche di coach e decluttering che va oltre i sintomi superficiali del comportamento di accumulo per trattarne le cause.

In questo modo, i risultati sono più profondi, durevoli, e toccano ogni ambito della vita.

Puoi scriverci se ti interessa approfondire ...

COACH www.formazioneconsulting.com

FENG SHUI www.babo-design.it

Responsabile grafica Maddalena De Scalzi