

# Kokoroblog

## El método KonMari® desde una mirada feminista

Aunque el método KonMari® no está directamente relacionado con el feminismo, tal y como yo entiendo este proceso de orden, veo claras conexiones entre uno y otro. En la medida en que esta forma de organizar el hogar o tu espacio personal, también es un recurso para el autoconocimiento y la transformación, necesariamente tiene que estar alineado con una actitud de igualdad y de respeto.

Quiero confesarte que me ha costado muchísimo escribir este artículo. Sin duda me considero feminista pero, como nunca he sido militante de este movimiento, me siento un poco impostora cuando hablo de este tema. Por lo tanto, antes de seguir adelante, quiero dejar claro que esta es mi visión personal y humilde, un poco básica quizá, sobre este tema. Por lo tanto, si tienes alguna aportación o contenido complementario que ayude a profundizar en este tema, te animo a compartirlo en los comentarios. Será realmente enriquecedor para todas.

Si nos fijamos en los fundamentos del feminismo, diría que los puntos más importantes son:

- La igualdad y el respeto.
- Mejorar las condiciones de la mujer (en todos los ámbitos).
- Propuesta de nuevas formas de cuidado y de relación.
- Reflexión y transformación continua para el bienestar de todes.

Considero que realizar un proceso de orden profundo a través del método KonMari®, influirá en todos los puntos anteriores. En mi opinión, la única forma de garantizar la igualdad y el respeto, es que previamente te conozcas y te aceptes tal y como eres. Ya que sin ese conocimiento y aceptación difícilmente podrás respetar a las demás personas; la tendencia será colocarte por encima o por debajo de ellas. Además, el trabajo de crecimiento personal que hagas durante el recorrido te ayudará a empatizar con las personas que hay a tu alrededor.

Por supuesto, hay diferentes formas para trabajar el autoconocimiento, pero en mi opinión, el proceso de orden puede ser un punto de partida ligero y accesible. Es un recorrido que vas a hacer desde fuera hacia adentro y viceversa. Durante el proceso revisarás categoría por categorías todos tus bienes y elegirás los objetos que te hagan feliz. Cuando digo feliz, me refiero a que mantendrás a tu lado las pertenencias que están alineadas con tu esencia o, lo que viene a ser lo mismo, objetos que fortalecen tu personalidad, aumentan tu autoestima y te empoderan.

Al mismo tiempo, revisar tus bienes servirá para repasar tu historia personal. Así, entre otros, aparecerán los puntos de inflexión más importantes de tu recorrido vital, las decisiones que ido tomando, las personas que te han rodeado y diversas experiencias. El propio proceso servirá para que seas consciente de estas vivencias y les des espacio, los refuerces o les des valor que se merecen. Es decir, te ayudará a sentirte completa.

Sobre la palabra “completa” sólo un matiz... Creo que todas las personas somos íntegras de nacimiento, no creo que seamos seres que deban llenarse de diferentes conocimientos o acciones o que debamos hacer nada especial para llegar a ser “algo”. Tal y como somos, somos perfectas desde el principio hasta el final. Por ello, cuando hablo de sentirte completa, me refiero a dar luz, lugar, valor a quién eres.

En cuanto a las formas de cuidado o relación, cuando trabajo en los procesos KonMari® siempre empiezo por el espacio personal propio y después, poco a poco, gestionaríamos los objetos que son comunes. Tan importante como cuidar los objetos personales es tratar con la misma atención y respeto los objetos compartidos o a los que son del otro.

Así pues, en este proceso me parece imprescindible trabajar actitudes de empatía y comunicación para gestionar esos bienes comunes. En cada hogar se utilizan diferentes estrategias y todas son válidas si garantizan el acuerdo mutuo o el respeto de los deseos de todos los miembros.

Sin embargo, me llama la atención cómo, aunque en nuestra generación parece que el cuidado de las personas, los objetos y los espacios se gestiona de forma más equilibrada, las acciones extraordinarias o singulares relacionadas con el bienestar caen casi siempre en las mujeres. Es decir, quizás trabajos como lavar y colgar la ropa, devolver las cosas a su sitio, hacer la compra o cocinar, etc., se reparten por igual entre todas las personas, pero si nos fijamos en los detalles, muchas veces el orden o la limpieza más profunda o difícil lo hacemos las mujeres o se llevan a cabo gracias a nuestra iniciativa. No es casualidad que entre los miembros de esta comunidad sólo haya un 7% de hombres. ¿En cuántas casas es la mujer la que sabe qué, dónde y cómo está cada pertenencia? ¿Qué pasa con lo que hay dentro del armario o en zonas menos visibles? ¿Quién se ocupa de ellos? También en los casos en los que la mujer es más proclive a acumular, ¿de quién suele ser la necesidad o la iniciativa de realizar proceso de orden profundo y consciente?

En cuanto al espacio, te invito a reflexionar sobre qué espacio de la casa sientes "tuyo". Diría que históricamente las mujeres hemos sido relegadas a la cocina o los espacios de trabajo, mientras la calle y las zonas de disfrute han sido más de los hombres. ¿Y hoy en día? ¿Sientes que eso ha cambiado por completo? ¿No tanto?

Otra transformación importante del proceso KonMari®, es la posibilidad de reconquistar el espacio. Es decir, el significado que tienen para ti los diferentes espacios de la casa puede cambiar si se trabaja el ambiente que hay en ella o tu relación con los objetos. Aunque parezca lo contrario, los espacios u objetos materiales no suelen ser neutros. Están cargados de vivencias, relaciones y emociones que hemos vivido con o a través de ellos. Por ello, cuando revises todas tus pertenencias y elijas qué quieres mantener a tu lado, tu mirada o sensación hacia estos espacios cambiará. Ya verás cómo cuando empieces a hacer estas reflexiones te vendrán a la mente nuevas estructuras o ideas.

En resumen, diría que el proceso KonMari® puede tocar y atravesar todos los ámbitos de tu vida. Por mencionar algunos:

- Quién has sido, quién eres ahora y quién querrías ser.
  - Tu crecimiento personal y la autoestima.
  - Lo que te pones en tu cuerpo y de dónde viene.
  - Lo mismo con lo que metes dentro de ti (comida, productos de salud o de belleza...)
  - Conocimientos que has interiorizado y que quieres incorporar a partir de ahora.
  - Qué relación tienes con las entidades públicas y privadas que necesitas para satisfacer sus necesidades.
  - Cómo gestionas el consumo y el consumismo.
  - El papel que juegan tanto el sexo y como la sexualidad en tu vida.
  - Cuáles son tus aficiones, cuánto tiempo les dedicas, cuándo y cómo.
  - El dinero y tu relación con la economía.
  - Los vínculos y formas de relacionarte que tienes con los de casa y las personas a tu alrededor.
  - La gestión de la muerte o la pérdida de las personas.
  - Gestión de las experiencias, emociones y sentimientos.
- ...

Como ves, los temas son muy variados y pueden ser tratados desde diversos puntos de vista o con la profundidad que desees. La situación de las mujeres es estructural y está condicionado por el sistema, la política, la cultura, la actitud colectiva y personal. Pero en la medida en que depende de ti (que es muy poca, en verdad), podemos crear una realidad más tierna. Y digo podemos, porque me parece imprescindible hacerlo entre todas. ¿Continuamos creando redes junto a las mujeres que nos preceden y las que ahora nos acompañan en este camino?

Un abrazo

Sara

*Espero que este artículo te haya parecido interesante e inspirador. Si es así, te agradezco que lo difundas a todas aquellas personas a las que pueda interesar .*

*Si has llegado aquí a través de algún amigui, te animo a que te subscribas en la newsletter para que puedas recibir todo el contenido directamente en tu correo.*

*Y por supuesto, si quieres comentar algo o hacer alguna sugerencia puedes dejar tu comentario debajo o escribirme un email.*

*Me hace mucha ilusión conocer tu opinión, tus deseos y tus necesidades.*