

Kokoro Tailerra

blog

El método KonMari®, más interesante que nunca en la tercera edad

Ordenar tu casa o los espacios personales con el método KonMari® es interesante en cualquier momento o edad, pero me parece especialmente enriquecedor en la tercera edad. Las personas mayores suelen tener la casa llena de recuerdos y objetos, ¡tienen tantas vivencias acumuladas!

Pero no sólo eso, sus casas a menudo se convierten en el trastero de los demás familiares. ¿Durante cuánto tiempo quedan intactas las habitaciones de los hijos? O aunque esos espacios se hayan aprovechado para otras cosas ¿qué pasa con los objetos? ¿Para cuántos es la casa de sus padres el campo base de los vaivenes de su vida? Si en cualquier casa es difícil evitar la acumulación, ¿qué decir en casa de nuestros mayores.

En la tercera edad, por otra parte, creo que se remarca todavía más el carácter o la naturaleza que tiene cada persona. Respecto a la acumulación de objetos, hay dos actitudes que tienden a polarizarse: personas que buscan más que nunca la ligereza y el minimalismo, o las que quieren guardarlo todo a toda costa. Para ambos tipos este método de orden puede ser realmente útil ^_^

AL FINAL DEL VIAJE

La tercera edad se caracteriza por estar al final del camino de la vida. Siendo esto así, es razonable querer aligerar la carga (material o emocional) no sólo para uno mismo, sino también para las personas que están a su alrededor.

A nadie le gusta sentir que es una molestia. Por ello, las personas que sienten la muerte cerca suelen querer dejarlo todo lo más atado posible y deshacerse de lo superfluo. Pero no sólo por la cercanía del final, sino

también por aprovechar lo mejor posible el tiempo que queda, es importante hacer este ejercicio.

No es fácil hablar sobre la muerte, pero cabe señalar que el método KonMari® puede ser de gran ayuda en los procesos de duelo. Revisar y organizar a conciencia los objetos que ha dejado la otra persona ayuda a reubicar las propias emociones y aliviar el dolor. Además, a medida que avanzamos en edad, inevitablemente la gente que nos rodea desaparece; esta ausencia deberíamos llenarla no con muchos objetos, sino con objetos verdaderamente representativos.

MOMENTO PARA EL CAMBIO

Otra de las características de la tercera edad es que suele ser una época de cambios en casa. Es muy habitual tener que adaptar el hogar porque ahora viven menos personas, o porque están en otra fase de su vida, o porque necesitan equipamiento que facilite su movilidad... Para otras personas el cambio es más radical y tienen que desplazarse de un domicilio a otro: a casas más pequeñas, a casas colaborativas, a residencias de ancianos...

Tal y como comentaba en [artículos anteriores](#), un cambio en el hogar siempre es laborioso, pero con el método KonMari® este trabajo es mucho más sencillo, ya que además de reducir la cantidad de bienes, el cambio se hace con un plan o estrategia.

CÓMO ASISTIR EL PROCESO KONMARI® EN LA TERCERA EDAD

Mi recomendación, por supuesto, es que se trabaje con una consultora KonMari® profesional. En mi caso, gran parte de la formación y experiencia que he adquirido en este recorrido la he centrado en acompañar respetuosamente a las personas. Es decir, además las bases del método KonMari®, he realizado formaciones que me han ayudado a cuidar muchísimo mi mirada y la forma de comunicarme.

Me parece imprescindible que la persona a la que estoy acompañando sienta que está en un espacio seguro. Para ello evito por completo las críticas y las comparaciones, y respeto las necesidades y ritmos de cada persona. Parece fácil, pero en esta sociedad la tendencia es reaccionar rápido: opinar rápido, actuar rápido, motivar al otro, decir lo que tiene que hacer o no hacer. Sin embargo, esta manera de operar lo único que hace es crear confusión y aumentar el ruido interior de la otra persona. Por ello, además de ser consultora KonMari®, las formaciones y experiencia que he tenido en Educación Creadora, la escucha activa y la comunicación no violenta son un complemento importante.

Por otra parte, que la asistencia venga de alguien ajeno a tu entorno, una persona neutral, tiene grandes ventajas:

- Mantener la mirada externa o la objetividad es más fácil.
- Se comunica de manera más amable, menos aprensiva y es más sencillo dejar de lado la crítica.
- Para la mayoría suele ser más fácil abrirse o ser honesto consigo mismo delante de una persona que no conoce.

Sin embargo, si quieres acompañar a través del método KonMari® a una persona de tu entorno, si realmente puedes ser neutral, mi recomendación es que previamente tú misma vivas tu propio proceso KonMari®. Así, además de interiorizar muchas de las bases y claves de este método, te ayudará a desarrollar empatía hacia la persona que después vas a asistir.

5 CLAVES DEL MÉTODO KONMARI PARA MAYORES

- Siempre que sea posible en todos los procesos KonMari®, pero especialmente en el caso de las personas mayores, te recomiendo que acompañes presencialmente. A esa edad la brecha tecnológica suele ser grande y, a menos que sea una persona muy moderna, yo diría que las dos partes estaréis más a gusto en directo. Además, el compromiso y la constancia son más fáciles de trabajar de esta manera, así como atravesar las posibles dificultades o fluctuaciones emocionales.
- Aunque yo siempre recomiendo hacer el proceso KonMari® completo, entiendo que para una persona mayor puede ser demasiado abrumador plantearlo todo de golpe. Por lo tanto, en primer lugar, propondría empezar con una única categoría -concretamente con la ropa-; y después, teniendo en cuenta los resultados y beneficios que ha obtenido, continuaría progresivamente con las demás.
- Ten en cuenta que a medida que vamos envejeciendo, probablemente la forma de trabajar también será más lenta. Una sesión de trabajo habitual dura unas 5 horas. Pero en este caso, te recomiendo que plantees menos horas y más sesiones; sesiones de 4 horas máximo, por ejemplo.

Me imagino que las personas que han vivido tanto, una vez que tengan confianza, tendrán mucho que contar. Por lo tanto, además de controlar las horas de trabajo, otro reto importante será mantener el foco y no perder el hilo del trabajo. Terminada la sesión, podéis tomaros el tiempo que queráis para profundizar en las historias y anécdotas que hayan salido.

- Cuida cómo dejas ir las pertenencias, sobre todo aquellas que tienen un significado especial. Este punto

debería tenerse en cuenta siempre, pero mucho más con las personas que sienten una estrecha conexión con sus objetos. No es lo mismo tirar un objeto en una bolsa de basura que tomarlo en las manos, reconocer su valor y dejarlo ir en una bolsa decente. Si existe la posibilidad y la persona que acompañas no tiene ninguna objeción, la posibilidad de reutilizar, reciclar o donar es ideal.

- A la hora de decidir qué es lo que quiere mantener, a veces es muy útil dejar un único objeto en representación de una serie de objetos. Es decir, supongamos que esa persona coleccionase sellos, pero que ya no sea un pasatiempo importante. En ese caso, podría elegir un sello que le guste especialmente y con el recordar el resto de sellos. Se podría hacer lo mismo con cualquier objeto, por ejemplo: ropas del mismo estilo, colecciones de libros, lotes de *komono* de diferentes tipos...

LA MAGIA DEL ORDEN

El método KonMari® puede traer cambios profundos (pequeños y grandes), sobre todo cuando estás en un punto de inflexión vital. La revisión y organización completa de la casa o del espacio personal puede ser totalmente transformador. A esto lo llamamos la magia del orden y algunas de sus consecuencias pueden ser:

- Cambiar la propia casa o trasladarse a otro lugar. Una vez realizada la revisión y selección de objetos, seguramente se necesitará menos espacio, así que es habitual querer adaptar la casa en mayor o menor medida. Cuando se elige en función de la felicidad, nos damos cuenta de que seguramente tenemos más de lo que necesitamos, amamos y somos capaces de cuidar.

- Conocerse a una misma mejor. A veces no es tanto que se aprendan cosas nuevas de una misma, sino que aceptas o das la oportunidad de manifestarse a lo que llevas dentro.

- Unido al punto anterior, es habitual animarse a realizar actividades nuevas.

- El proceso KonMari® no trata sólo de reubicar objetos, también puede afectar a la manera de relacionarse, de actuar, de pensar etc. Las claves del método KonMari® son útiles en todos los niveles.

Un abrazo ♥