

Επιχείρηση «Τακτοποίηση» ή Πώς να Αποχωριζόμαστε Άχρηστα Αντικείμενα



Το φθινόπωρο το συνδυάζω με μια διάθεση για ανανέωση εσωτερική και εξωτερική, είναι η εποχή που ξανασυναντιέμαι με το σπίτι και με την ανάγκη μου να τακτοποιήσω, να αποθηκεύσω ή να πετάξω πράγματα. Η ανάγκη «να βάλω κάτι σε τάξη» έχει τόσο ψυχολογική όσο και πρακτική υπόσταση. Και είναι αλήθεια πως ζούμε πιο ευχάριστα σε έναν άνετο, καθαρό, και **εύκολα διαχειρίσιμο** χώρο που εξυπηρετεί τις ανάγκες μας. Σύμφωνα με τους περιβαλλοντικούς ψυχολόγους, ο τακτοποιημένος και ξεκάθαρος σε στόχους χώρος δημιουργεί **αίσθημα ασφάλειας**, μειώνει το άγχος, διευκολύνει την έκφραση ιδεών, και τέλος αναπαρίσταται ευκολότερα στη μνήμη μας κάνοντας την όποια αναζήτηση ταχύτερη και αποτελεσματική.

Τι είναι αυτό όμως που κάνει την τακτοποίηση πιο δύσκολη, με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται αντικείμενα που δεν χρειαζόμαστε πια; Αντικείμενα που δεν μας είναι πια χρήσιμα, ξεχασμένα, φθαρμένα, «μη προσδιοριζόμενα αλλιώς», που όμως τα κρατάμε για «όταν» θα τα χρειαστούμε ή για να μας θυμίζουν «κάτι» δίνοντας έτσι **αναβολή σε ό,τι δεν μπορούμε να αποχωριστούμε**.

Το περασμένο Σάββατο αποφάσισα να τακτοποιήσω ένα χώρο του σπιτιού που έχω χρίσει ως συμπληρωματικό χώρο εργασίας και αρχειοθέτησης του υλικού μου, το γραφείο. Πιστεύω πως όλοι έχουμε ένα χώρο στο σπίτι που εκτός από την πρακτική του χρήση έχει και μια άλλη χρήση, πιο ψυχολογική, όπου τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας έχουν περιορισμένη πρόσβαση και που συνήθως μόνο εμείς γνωρίζουμε -περίπου- το περιεχόμενό του. Αντλώντας έμπνευση από το βιβλίο [The Life-Changing Magic of Tidying Up \(2015\)](#) της Marie Kondo, μπήκα στην πρόκληση να σκεφτώ τι θα πετάξω και τι όχι.



Μοιράζομαι μαζί σας κάποια tips που με βοήθησαν να ολοκληρώσω αλλά και να απολαύσω τη διαδικασία:

- Αποτελεσματική αρχειοθέτηση είναι η αρχειοθέτηση που έχει **νόημα για εμάς**. Χρησιμοποιήστε περισσότερο ετικέτες με εννοιολογικό περιεχόμενο για τους φακέλους σας αντί χρονολογικής ή αλφαβητικής σειράς.
- Το να μάθει κανείς να πετά αυτά που δε χρειάζεται είναι **μια δεξιότητα ζωής (Life Skill)**. Έτσι κρατάμε το συναίσθημα από μια εμπειρία ή από μια χειρονομία αλλά αφήνουμε χώρο ελεύθερο για νέα πράγματα.
- Για κάποια αντικείμενα σκεφτόμαστε: «Μπορεί να φανεί σε κάποιον άλλο χρήσιμο αυτό;». Η ανακύκλωση υλικών ή η **προσφορά** βιβλίων και ρούχων είναι μια πράξη καλοσύνης που διευκολύνει τον αποχωρισμό.
- Βιώστε το ως μια θετική εμπειρία. **Θετικά συναισθήματα** που γεννιούνται από την αναψηλάφηση παρελθοντικών αντικειμένων θα σας κάνουν να απολαύσετε περισσότερο τη διαδικασία. Μερικά από αυτά που μπορεί να βιώσετε είναι: υπερηφάνεια και ικανοποίηση για όσα έχετε καταφέρει, νοσταλγία και αγάπη για εμπειρίες του παρελθόντος, ακόμα και έκπληξη για όσα ενδιαφέροντά σας είχαν μείνει «ξεχασμένα».
- Η τακτοποίηση ως άσκηση **Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)**: καθώς αποφασίζει κανείς τι θα μείνει στο παρόν και τι ανήκει στο παρελθόν, συνδέεται περισσότερο με τις ανάγκες του στο «εδώ και τώρα».

Η ανταμοιβή από αυτή την παράλληλη διαδικασία τακτοποίησης είναι κάτι παραπάνω από έναν καθαρό και λειτουργικό χώρο, είναι η ζεστασιά του να ξανασυναντάς τον εαυτό σου στο παρόν, σε ένα χώρο που τον αντιπροσωπεύει, πιο ανάλαφρο από «πράγματα» που πια δε χρειάζεσαι.

Προτείνω την επιχείρηση «τακτοποίηση» ως **άσκηση αυτογνωσίας** και σε εσάς ξεκινώντας από κάτι μικρό που θέλετε να βάλετε «σε τάξη». Μπορούμε να βοηθήσουμε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μας ή φίλους μας σε μια από κοινού απόφαση, με προσοχή να μην παραβιάσουμε τον προσωπικό τους χώρο και να μην υποδειξουμε εμείς τι πρέπει να πεταχτεί και τι όχι. Έχουμε στο νου ότι τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευάλωτοι σε σχέση με τον αποχωρισμό από τα «πάλαι ποτέ αγαπημένα αντικείμενα» και ότι ο βίαιος αποχωρισμός από αυτά μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος. Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποχωρίζονται αντικείμενα ή παιχνίδια που δεν χρειάζονται πια μέσα από την έννοια της προσφοράς ως βοηθητικό εργαλείο για να αντιμετωπίσουν το άγχος που επιφέρει η απώλεια της κτητικότητας.

Θυμηθείτε πως η διαδικασία τακτοποίησης μπορεί να γίνει απόλαυση γιατί όπως λέει και η αγαπητή μας Mary Poppins “In every job that must be done, there is an element of fun!”.

Πηγές:

Flow (2017) Issue 19 “The pleasure of living with less” (p.150- 154)

M. Kondo (2015) The Life-Changing Magic of Tidying Up. Penguin Random House: UK

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, Ψυχολόγος