

Limpieza del Alma en Primavera

La limpieza que hacemos en los ambientes de la casa tiene correlato en cómo están esas áreas en nuestra mente. Organizar y ordenar tiene un efecto dominó en el resto de la vida. Aprovechar la llegada de la primavera para cambiar desde adentro hacia afuera, en lo material y emocional.

Durante el invierno, la tendencia es a anidar, buscar refugio y protección. Con la primavera, llega la oportunidad de ventilar, renovar, cambiar de piel para recibir todo lo nuevo que implica el abrirse al otro, al aire libre, a estar más tiempo afuera y socializar.

En China, se llama *Feng Shui* a la filosofía milenaria que busca armonizar las distintas áreas de vida a partir de la disposición de objetos en el hogar. Hace pocos años, la japonesa Marie Kondo lanzó el libro “La Magia del Orden” sobre el poder de organizar desde nuestra casa. Hoy, en la psicología positiva, también se incentiva esta práctica para activar la recuperación anímica y alcanzar una sensación sostenible de bienestar.

Detrás de la acumulación de objetos y el desorden hay varias teorías que lo traducen en una búsqueda por reparar carencias de la niñez, postergar decisiones, tapar el miedo a la muerte ó enmascarar una depresión o ansiedad. El consenso es que algún miedo se oculta debajo de esa pila de cosas que aún no hemos enfrentado.

Aquí algunos beneficios del orden:

- 1) **Es una forma de procesar el tiempo pasado:** en el placard encontramos los ejemplos más simples. Cada prenda que guardamos y no usamos suele tener una historia, una conexión con el pasado. Son recuerdos que hay que trascender, soltar y así agradecer por todo lo vivido. Luego sacar y hacer lugar para que venga lo nuevo. De esta manera, el orden ayuda a mejorar la claridad mental.
- 2) **Es renovar la posibilidad de ser feliz:** al enfrentar un espacio atiborrado de muebles, objetos o ropa es clave preguntarse qué cosas de las que están ahí nos hacen felices y cuáles no. Y con ese criterio, introducido por Marie Kondo, ir

limpiando ambiente por ambiente. La selección positiva es un indicador de hacia dónde va nuestra felicidad hoy, qué nos inspira y motiva.

- 3) **Devela emociones ocultas:** en el proceso de organización nos encontraremos riendo, llorando, sufriendo culpa, miedo y luego liberación y optimismo. Al revisar nuestra vida, emergen recuerdos que disparan emociones dispares. Al enfrentarlos, podemos resolverlos como cuando guardamos cartas y postales de familiares. ¿Tenemos miedo de no volver a sentirnos queridos y protegidos?

El desorden se trata, entonces, de temas no resueltos, vida no vivida, espacios tapados que podemos liberar en la casa y en nuestras mentes. La práctica del desapego de lo acumulado es un camino que lleva a sanar heridas y a avanzar hacia lo nuevo con confianza.

Esa es la limpieza integral de primavera que les propongo. Empezar a desechar, donar, regalar hasta conquistar todo el espacio cedido al pasado en la casa, en la mente, en la vida. Abramos lugar para todo lo bueno que está por venir.