

## AMANTES DEL DESORDEN

### **Ayuda para ordenarse en diferentes aspectos de la vida**

Es difícil asociar el desorden con algún tipo de personalidad. Muchas veces las personas desordenadas lo son porque se identificaron con algún miembro de su familia de origen. Otras, porque son personalidades hiperactivas que hacen varias cosas al mismo tiempo. En algunos casos porque son distraídas o porque padecen de descontrol de sus impulsos. Algún tipo de desorden se observa en personas muy perfeccionistas, aunque parezca paradójico y también en personas que lo son muy poco, esto pareciera más lógico y esperable. Los perfeccionistas no ordenan para no perder tiempo, ya que todo tiene que ser hecho en forma perfecta.

Hay personas que son desordenadas en algunos aspectos de sus vidas pero no en otros. Generalmente las personas desordenadas encuentran lo que buscan mucho más rápidamente que las personas sumamente ordenadas, que acomodan tanto que luego no saben dónde encontrar lo que buscan.

Alguna vez he oído la expresión "desorden creador", "desorden ordenado", por supuesto de parte de los "desordenados", que suelen "enloquecer" a su entorno, haciendo muy difícil la convivencia, especialmente si los demás son más o menos ordenados.

Todos los extremos son nocivos, de modo que el orden extremo es tan problemático como lo es el desorden exagerado.

Para el ordenado, la convivencia con uno que no lo es incrementa el nivel de estrés. Pero también la persona desordenada suele no encontrar lo que busca o necesita haciendo que se incremente su desorganización, que muchas veces es proyectada en su entorno: "dónde me pusiste las llaves", "olvidé mis documentos porque me los pusieron en otro lugar", etc. suelen ser frases típicas de las personas desordenadas.

Un cambio no es fácil, pero se logra si se está dispuesto a realizar el esfuerzo y se tiene voluntad para el mismo. Es difícil esperar una modificación radical, pero estableciéndose determinadas metas, como por ejemplo tratar de ordenarse por áreas, la tarea se facilitará enormemente.

Flores de Bach que pueden ayudar al cambio, según la causa personal subyacente que origina este tipo de conductas:

**Clematis** ayudará a las personas distraídas, soñadoras, que planifican a futuro y pierden de vista la realidad cotidiana. Permite "poner los pies en la tierra".

**Elm** es para personas responsables y muy capaces que por exceso de actividad caen en una situación de abrumo e imposibilidad de implementar su eficacia.

**Crab Apple** restaura el sentido de la proporción. Ni tan ordenado ni todo lo contrario.

**Centaury** permite decir que no para no sobrecargarse de actividad y tener tiempo para acomodar sus cosas.

**Oak** ayudará a delegar, ya que en desequilibrio es un tipo de persona que tiene que hacer todo por sí misma.

**Cerato** para mantener un hilo conductor y no dispersarse empezando una cosa, continuando por otra y finalmente no terminando ninguna.

**Cherry Plum** excelente esencia floral de Bach para equilibrar el desproporcionado control como el exceso de descontrol.

En cuanto a algunas pautas para ir modificando la conducta desordenada:

- Si siente que no puede o no sabe por dónde comenzar pida a un amigo, vecino o familiar que le acompañe por un par de horas mientras usted trata de organizar una cosa en su hogar, sólo para darle soporte moral mientras comienza esta tarea.
- No comience con el área de más revoltijo en su casa. En vez de eso, seleccione una tarea más fácil como su primer paso para comenzar, como un cajón lleno de cosas o un estante en uno de sus armarios.
- Teniendo una idea mental de cómo quiere que algo resulte, le ayudará a mantenerse motivado y encontrar sentido a lo que hace.
- Puede valer la pena dedicar un poquito de tiempo solamente a pensar en la tarea antes de comenzarla.
- Usar reloj (y mirarlo) para tratar de optimizar el tiempo del que se dispone.
- Hacer listados de actividades día por día.
- Usar agenda (y mirarla) para descongestionar la cabeza y al mismo tiempo no olvidarse de lo que se tiene planeado para el día.
- Usar calendario para saber en que día se vive.
- Preparar la noche anterior las cosas que se van a necesitar al día siguiente, especialmente si se sale temprano en la mañana.

Obviamente estas sugerencias pueden completarse y perfeccionarse, ya que hay personas que son más desordenadas dentro del ámbito familiar y otras dentro del ámbito laboral. Algunas lo son en lo social y algunas en lo afectivo... en fin, cada lector probablemente se sienta identificado en alguna medida con lo aquí expuesto.