



When Enough is Enough

CLEARING THE CLUTTER: Soluciones Para Vivir Mejor

by Joanne Ekeledo

Have you ever left the house wearing one blue shoe and one black? Do you find yourself rifling through piles of clothing or searching endlessly for objects or important documents? Do you ever just feel overwhelmed and anxious at the thought of going home? Well, you are not alone.

Chronic Disorganization Syndrome (CDS), Chronic Clutter Disorder (CCD), and hoarding are growing epidemics in this country. More than 30% of Americans are affected by clutter. Storage facilities are one of the top ten growing businesses in the United States. 25% of Americans utilize storage containers and a quarter of homeowners with two-car garages use them exclusively for storage. We have become a nation obsessed by

¿Alguna vez has salido de tu casa con un zapato negro y otro azul? ¿A menudo revuelves pilas de ropa o buscas objetos o documentos importantes durante horas y horas? ¿La sola idea de volver a tu hogar te hace sentir abrumado y ansioso? Bueno, no estás solo en esto.

El Síndrome de Desorganización Crónica (CDS por sus siglas en inglés), Trastorno de Amontonamiento Crónico (CCD por sus siglas en inglés) y la acumulación compulsiva de objetos se están volviendo una epidemia en este país. Más del 30% de los norteamericanos amontonan en sus casas cosas innecesarias. El negocio de los depósitos es uno de los de mayor crecimiento en los Estados Unidos. Un 25% de los norteamericanos utilizan contenedores de almacenamiento y un cuarto de los propietarios con cochera para dos automóviles la utilizan exclusi-

mass consumption, often times using objects to numb and distract us from dealing with life issues and each other.

Chronic disorganization is defined by the National Study Group of Chronic Disorganization (NSGCD) as, "having a past history of disorganization in which self-help efforts to change have failed, an undermining of current quality of life due to disorganization, and the expectation of future disorganization." Simply put, clutter represents the mess in our lives and every attempt to clean it up has failed.

Cluttering or hoarding can be a learned behavior passed from generation to generation. If you were raised in a household that was cluttered and disorganized, you may have adopted the behavior. Children are like sponges and they often absorb the habits or rituals that occur in their environment. Unresolved psychological or emotional issues may be the root to chronic disorganization. For example, fear of abandonment may be a cause. If a child is abandoned at a very young age or did not receive the nurturing, emotional stimulation or love needed to develop into a healthy adult, they may go through life carrying a fear of abandonment. Hoarding things may offer a sense of security and control that family failed to provide. After all, things cannot leave us. But hoarding is just a coping mechanism, as it helps to shelve pain and anxiety associated with the fear.

Some psychological disorders associated with chronic clutter are anxiety, depression, Attention Deficit Disorder (ADD), and Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Depression and anxiety associated with sudden life changes, such as the death of a love one, illness, divorce or loss of a job can trigger chronic clutter syndrome. In the case of death or divorce, people often hold on to things that are associated with memories. But your Mom is not the crystal punch bowl collecting dust in your closet. The best memory of a love one is the one that you hold in your heart.

Clutter, more often than not, is about the feelings within, not the overwhelming piles of stuff. Cluttering is used as a safety net, but in reality it becomes an anchor tethering our lives, which ends up keeping us paralyzed and unable to make positive changes. Clutter gets in the way of living, hampers productivity and performance, and fosters feelings of inadequacy. When our lives are filled with clutter, it is difficult, if not impossible to receive the blessings that God intended.

"Things do not change: We change."
– Henry David Thoreau

The keys to unlocking chronic disorganization are complex. **THE FIRST STEP** towards removing clutter from your life is to see the clutter elephant in the room. Denial often hinders eradicating clutter. Once clutter issues are identified or acknowledged, the process of improving can begin.

THE SECOND STEP is to seek help with identifying the source of your clutter, which may require professional

vamente como depósito. Nos hemos convertido en un país obsesionado por el consumo masivo, utilizando a menudo los objetos para insensibilizarnos y distraernos de los problemas de la vida cotidiana y de nuestros pares.

Según el Grupo Nacional de Estudio sobre la Desorganización Crónica (NSGCD), la desorganización crónica se define como "tener un historial de desorganización en el cual los esfuerzos de la autoayuda para lograr cambios no han tenido éxito; es asistir al deterioro de la actual calidad de vida debido a la desorganización y tener la expectativa de una mayor desorganización en el futuro". En pocas palabras, el amontonamiento de cosas innecesarias representa el desorden en nuestras vidas y aquellos intentos realizados para solucionarlo que han fallado.

Amontonar o acumular cosas compulsivamente puede ser un comportamiento aprendido y transmitido de generación en generación. Si has sido criada en un hogar repleto de cosas y muy desorganizado, es muy probable que hayas adoptado ese comportamiento. Los niños son como esponjas y a menudo absorben los hábitos o rituales propios del ambiente en el que crecen. Los problemas psicológicos o emocionales no resueltos pueden ser la raíz de la desorganización crónica. Por ejemplo, el miedo al abandono puede ser una causa. Si un niño es abandonado a una edad muy temprana o no recibió el afecto, la estimulación emocional



The WOW! Factor Interior Design

Classic Elegance Meets Contemporary Chic

Interior Design/Redesign/Staging/Organizing
Custom flooring, Fabric treatment, faux painting

717-542-0787

jpekeledo@yahoo.com

**“Things do not change. We change.”
— Henry David Thoreau**

assistance. Both spiritual intervention and psychological counseling may be an option to help unveil the deep emotional strong holds that prevent healing.

FINALLY, once the emotional causes have been addressed, steps can be taken toward changing the actions. The actions are the habits that have formed which enable, promote and support clutter and hoarding.

Action Steps to Organize

Take small steps towards giant goals so that you don't feel overwhelmed. Divide your project into sections. For instance, if you are tackling a closet, start with the shelves, move to the middle, and then finish with the floor.

It can be helpful to manage your time in the same fashion. Designate time each day instead of making a lofty goal to complete one room or a big project in one day.

Keep in mind: the space often looks worse before it gets better. Try not to feel overwhelmed. Clutter does not accumulate overnight so de-cluttering will take time. Approach it one step at a time.

Sort & Purge: Stash, Cash, Trash

Mark three containers lined with contractor bags: stash, cash or trash. Establish sorting criteria for the various bins. For the trash container, toss items that are torn, faded, frayed, worn or broken. For the cash bin, consider items that have not been used within the past year, are too small, too large or duplicate items.

Most people only wear 20% of the clothing in their closets. To test this theory, hang all of clothes on hangers facing one direction. As clothing is worn, turn the hangers in the opposite direction. At the end of one month, identify those clothes that were worn and consider donating the others.

Cash items can be donated to charities. This can be both satisfying and rewarding thanks to tax deductions. Yard sales are another way to de-clutter and earn cash in the process.

Finally, put items worn or utilized within the past year into the Stash bin for safe keeping.

Maintenance

Develop processes to manage items. Remember all things have a home and need to stay in their place. Experts say that it takes at least 30 days to create a habit, so try to be patient when changing your old routines.

O.K. clutter bugs, it's time to emerge into soaring butterflies!

o el amor necesario para convertirse en un adulto saludable, pueden crecer y vivir con miedo al abandono. El hecho de acumular cosas puede ofrecerles esa sensación de seguridad y control que la familia no pudo brindar. Después de todo, las cosas no pueden abandonarnos. Pero acumular es solamente un mecanismo de enfrentamiento, que nos ayuda a disimular el dolor y la ansiedad asociados con el miedo.

Algunos desórdenes psicológicos asociados con el amontonamiento crónico de cosas son la ansiedad, la depresión, el Trastorno por Déficit de Atención (ADD) y el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). La depresión y la ansiedad asociadas a los cambios repentinos, tales como la muerte de un ser querido, una enfermedad, un divorcio o la pérdida de un trabajo, pueden disparar el síndrome de amontonamiento crónico de objetos. En el caso de la muerte o el divorcio, las personas a menudo se aferran a aquellas cosas asociadas con los recuerdos. Pero tu Mamá no es esa ponchera de cristal que está juntando polvo en tu clóset. El mejor recuerdo de un ser querido es aquel que llevas en tu corazón.

Por lo general, el amontonamiento de cosas se relaciona con los sentimientos internos, no con la cantidad impresionante de cosas apiladas. Acumular y amontonar objetos sirve de red de contención, pero en realidad se convierte en un ancla que nos ata y que termina paralizándonos y que no nos permite realizar cambios positivos. El amontonamiento de cosas en nuestro hogar interfiere con nuestro estilo de vida, dificulta la productividad y el rendimiento y estimula nuestra sensación de ser incompetentes. Cuando nuestras vidas están repletas de cosas materiales acumuladas inútilmente, es difícil, sino imposible, recibir las bendiciones que Dios tiene para brindarnos.

“Las cosas no cambian. Nosotros cambiamos”.
— Henry David Thoreau

Las claves para desbloquear la desorganización crónica son complejas. **EL PRIMER PASO** para eliminar el desorden de tu vida es reconocer que tienes un problema. A menudo la negación entorpece el proceso de eliminación de la acumulación compulsiva. Una vez que los problemas relacionados con ella son identificados o reconocidos, se puede comenzar a mejorar.

EL SEGUNDO PASO es buscar ayuda para identificar la raíz de tu problema de amontonamiento de cosas, para lo cual tal vez necesites obtener ayuda de un profesional. Tanto la intervención espiritual como el consejo de un profesional pueden ser una opción para ayudar a revelar aquellos sentimientos que impiden la curación.

FINALMENTE, una vez que las causas emocionales han sido identificadas, se pueden tomar algunas medidas para cambiar las acciones. Estas acciones son los hábitos que se han formado y que permiten, promueven y apuntalan tu compulsión de amontonar y acumular cosas.