
Alumna: Alejandra Gamero López

Tutora: Alba Alet Grau

L'ordre i la felicitat

Presentació

En començar a pensar en el tema del meu treball de recerca, de seguida vaig decantar-me per un projecte que combinés l'arquitectura i el disseny. Però com que volia que fos un projecte més personal vaig decidir canviar de tema i centrar-lo en l'ordre i la importància que aquest té en el meu dia a dia. Per tant, vaig pensar que podia enfocar el projecte com una oportunitat per resoldre qüestions que feia temps que en rondaven pel cap: Per què l'ordre em fa sentir tan bé? Hi ha alguna relació entre l'ordre i la felicitat? Existeix alguna endreça permanent que eviti el desordre?... Així doncs, vaig establir com a objecte d'estudi la relació que hi ha entre l'ordre en el nostre entorn i el nostre estat d'ànim.

Paral·lelament, mentre buscava la manera d'establir aquesta possible relació, vaig estudiar l'evolució de l'ordre amb el pas del temps, les definicions del concepte en les diverses branques del coneixement, les patologies relacionades amb l'obsessiva aplicació de l'ordre i la sortida professional que ofereix saber organitzar tant espais físics com aspectes personals d'una rutina o de l'estabilitat emocional.

Dins d'aquest àmbit professional, vaig voler centrar-me en una especialista en concret, Marie Kondo, la primera persona que ha connectat l'ordre amb la felicitat. Vaig basar la meua part pràctica en l'aplicació del seu mètode per comprovar si la relació



era certa, al mateix temps que valorava l'eficiència del sistema. Un cop fet això, vaig comprovar si aspectes com la meua rutina, l'estabilitat emocional i la relació amb la felicitat havien millorat, ja que d'aquesta manera podria concloure si l'ordre aporta avantatges a la nostra vida que ens fan ser més feliços o no.

Metodologia

Les metodologies que he emprat en el treball varien en funció del contingut i de l'àmbit que s'estigui estudiant. Pel que fa a la part teòrica m'he centrat en fonts historiogràfiques, sobretot a través d'internet, així com en la part filosòfica i psicològica; a més de les pàgines web, he utilitzat altres recursos com llibres i apunts antics. Això no obstant, la principal metodologia ha sigut la recerca i la investigació en línia.

En canvi, en la part pràctica he utilitzat la metodologia que indicava Marie Kondo, l'autora del llibre en què he basat aquesta part del meu treball, titulat *La màgia de l'ordre*. El seu mètode s'anomena KonMari i consisteix a ordenar d'una manera determinada l'espai que et proposis.

Cos del treball

Si busquem en el diccionari la paraula *ordre*, aquest es pot definir des de molts punts de vista; de fet, la primera diferenciació la marca el gènere, no té el mateix significat «(el) ordre» que «(la) ordre». Però en aquest treball em centraré en l'ordre en masculí. Segons la filosofia, l'ordre fa referència a allò que s'oposa al caos. En ciències socials acostuma a anar acompanyat d'adjectius com social o públic, mentre que un enfocament matemàtic es contempla la teoria de l'ordre, la qual estudia els diferents tipus d'ordre des de les relacions binàries.

Però si ens centrem en la definició bàsica, entenem l'ordre com la correcta col·locació de les coses en el seu lloc d'origen seguint un determinat criteri o norma que concorda amb la personalitat de cada individu. *A priori* sembla una definició senzilla, fàcil d'entendre i fàcil d'aplicar, però un cop et poses a analitzar-la t'adones que va molt més enllà. L'ordre no només consisteix a col·locar en el seu lloc inicial tot allò que movem durant el dia a dia, sinó que la bona organització és una part molt petita dins del que coneixem com a *endreça*. L'ordre contempla aspectes com la necessitat que tenim dels objectes, la seva utilitat, el seu valor emocional i l'efecte que tenen sobre nosaltres i el nostre estat d'ànim.

A partir d'aquest raonament apareix una nova tendència que relaciona l'ordre del nostre voltant amb el nostre estat d'ànim i amb la felicitat. En aquest treball contemplo tots els factors que intervenen perquè la connexió es produeixi. Alguns dels més rellevants són: l'efecte papallona, que explica que petits canvis en les condicions inicials d'un sistema poden produir grans variacions en el comportament del sistema

a llarg termini. I altres són la neurologia, que estudia el funcionament de la nostra ment i la influència que hi tenen les circumstàncies externes, i la Piràmide de Maslow, que analitza les necessitats humanes que expliquen la nostra conducta. Pel que fa a la segona part del treball, consisteix a presentar l'ofici d'organitzador professional, i explicar per passos el mètode de Marie Kondo que he aplicat a la meua habitació. A més, per complementar el meu projecte em vaig realitzar una autoanàlisi després de cada sessió de feina per comprovar la meua evolució tant en l'organització de l'espai físic com en l'aspecte emocional i mental.

Conclusions

Després de dur a terme aquest projecte puc arribar a diverses conclusions. En primer lloc, dir que l'ordre és essencial per a la vida humana, ja que tenim la necessitat d'entendre i explicar tot el que passa al nostre voltant, i perquè això sigui possible hem d'aplicar la lògica i uns principis que no serien possibles si no existís cap mena d'ordre. A més, l'evolució de les branques del coneixement no hauria estat possible sense aquesta base que constitueix l'ordre en totes elles.

Una segona conclusió és que el concepte d'ordre en l'àmbit personal és totalment subjectiu a causa de la dependència que té de les experiències, dels gustos i de tot allò que ens diferencia els uns dels altres. Per tant, hi ha tants ordres com persones a la Terra. Altrament, tots tenim problemes i preocupacions personals que tenen un gran impacte en el nostre estat d'ànim, així com també compartim conflictes comuns que tenen la mateixa influència en el nostre benestar. Un d'ells és l'ordre, ja que els éssers humans rebutgem el desordre per naturalesa. D'acord amb això, tot i tenir un ordre perfecte subjectiu, els humans compartim la necessitat d'organitzar la nostra vida, i és per això que l'ordre és un factor rellevant per tenir una bona salut i el motiu pel qual es considera un aspecte fonamental de la felicitat.

De manera paral·lela, en posar en pràctica el mètode KonMari vaig veure que l'ordre millora l'espai de manera immediata perquè amb aquest sistema s'aplica com a criteri principal que tot el que es trobi en el teu entorn et genera sentiments positius. D'aquesta manera s'aconsegueix que l'entorn sigui un ambient de felicitat i harmonia emocional. En canvi, la millora que atribueix l'ordre en l'aspecte emocional és més lenta i constant a causa de la necessitat de la repetició per tal que la millora sigui permanent i el mètode no s'hagi de tornar a aplicar.

Per tant, puc dir amb certesa que l'ordre genera unes millores en la nostra vida que ens permeten assolir la felicitat, establint així una relació entre ambdós conceptes. El factor més rellevant de la relació és la disminució del nostre estrès i nerviosisme, ja que això beneficia indirectament la nostra salut. Al mateix temps, el control del nostre entorn ens genera sentiments positius com l'orgull, la satisfacció, l'alegria i la felicitat.

No obstant això, cal aclarir que la sensació que et domina en aplicar el mètode és la de satisfacció, més que un estat pur de felicitat. Ja que aquesta última arriba un cop has canviat els mals hàbits i gaudeixes dels avantatges que l'ordre aporta a llarg termini.

En darrer lloc, m'agradaria destacar un dels avantatges més grans que ofereix una bona organització: l'estalvi de temps i una millor distribució d'aquest bé tan preuat. Aquesta és la principal font indirecta de la felicitat, ja que et permet gaudir de temps lliure per fer el que realment t'agrada.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: — Puig Olivé, Irene. *Psicologia i sociologia*. Catalunya, Castellnou, 2011. — González Fernández, Clara; Pina Massachs, Montserrat; Alfaro Giménez, Josep. *Economia de l'empresa*. 2n Batxillerat. Mc Graw Hill Education, 2018. — Ferrater Mora, José. *Diccionario de filosofía, 1941-1979*. — Kondo, Marie. *La màgia de l'ordre: eines per ordenar casa teva... I la teva vida!* Catalunya, Ara llibres, 2016. WEBS: Branques del coneixement: — <<https://profesorvargasguillen.files.wordpress.com/2011/10/jose-ferrater-mora-diccionario-de-filosofia-tomo-ii.pdf>> — <[https://es.wikipedia.org/wiki/Orden_\(filosof%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Orden_(filosof%C3%ADa))> — <https://www.wikisofia.cat/wiki/Teoria_del_coneixement> — <<https://es.wikipedia.org/wiki/Racionalismo>> — <https://es.wikipedia.org/wiki/Empirismo#El_empirismo_ingl%C3%A9s> — <<http://textosfil.blogspot.com/2011/01/teoria-del-caos.html>> — <<https://www.escoeuniversitas.com/neurociencia-aplicada-a-la-empresa/>> — <https://www.elmueble.com/orden-limpieza-ahorro/apuntate-a-uno-estos-sistemas-organizacion-para-ordenar-tu-casa-y-tu-vida_43735/1> — <[https://laprestampa.com/el-proceso-grafico/disenio/principios-del-disenio/principios-disenio-orden-y-estructura-visual/](https://laprestampa.com/el-proceso-grafico/disenio-principios-del-disenio/principios-disenio-orden-y-estructura-visual/)> — <<http://www.papelesparaelprogreso.com/numero30/3001.html>> Patologies de l'ordre: <<https://lamenteesmaravillosa.com/cuando-la-limpieza-y-el-orden-se-convierte-en-obsesion/>> — <<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/toc-sintomas-causas.html>> Ofici: <<https://organizadoresprofesionales.com/>>
