



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Psicología

Trabajo de Fin de Grado

El minimalismo y el bienestar psicológico

Marta Llodrà Serra

Grado de Psicología

Año académico 2020-21

Trabajo tutelado por Antoni Gomila Benejam

Departamento de Psicología

Palabras clave del trabajo: Minimalismo, psicología positiva, bienestar psicológico, objetos, simplificación voluntaria.

*"Quería vivir profundamente y extraer
toda la médula a la vida, vivir de una
forma tan intensa y espartana que
pudiese prescindir de todo lo que no
era vida..."*

(Henry David Thoreau, 1854)

Resumen

El trabajo analiza las bases psicológicas tras el proceso de simplificación voluntaria, movimiento mejor conocido como minimalismo.

Para ello, estudia los conceptos básicos de este estilo de vida, el por qué de su auge en la sociedad Occidental durante la última década y su relación y similitud con las bases de la nueva rama de la psicología, la psicología positiva.

Partiendo de esta base, se estudia su relación con el bienestar personal, la reestructuración cognitiva y el trabajo de desapego que llevan a cabo las personas que lo practican.

Los resultados son de gran interés, puesto que se demuestra que el minimalismo podría ser una herramienta válida y eficaz para aumentar el bienestar personal en las personas.

Finalmente, se expone una propuesta de programa de intervención basado en el minimalismo.

Abstract

The work analyzes the psychological bases behind the voluntary simplification process, a movement better known as minimalism.

To this end, it studies the basic concepts of this lifestyle, the reason for its rise in Occidental society during the last decade and its relationship and similarity with the foundations of the new branch of psychology, positive psychology.

Based on this, its relationship to personal well-being, cognitive restructuring and detachment work carried out by the people who practice has been studied.

The results are of great interest, since it is shown that minimalism could be a valid and effective tool to increase personal well-being in people.

Finally, a proposal for an intervention program based on minimalism is presented.

Índice

El minimalismo y el bienestar psicológico

-	Introducción	5
-	La psicología positiva	5
-	El auge del minimalismo	6
-	El minimalismo como concepto	7
-	El minimalismo y el bienestar personal	8
-	La reestructuración cognitiva y el desapego	10
-	Propuesta de programa de intervención	11
-	Bibliografía	16

Introducción

La sociedad occidental de hoy en día es una sociedad completamente consumista y materialista.

El ritmo de vida acelerado, la presión con la optimización del tiempo y la productividad, los avances tecnológicos y las redes sociales, entre otras cosas, van alimentando sin pausa, un sentimiento de profunda insatisfacción generalizado, haciendo creer a la población que necesita más de lo que tiene, que nunca es suficiente, que necesita ser más, tener más y hacer más.

No sorprende que a pesar de tener más esperanza de vida que nunca, esta sea la sociedad más deprimida y ansiosa de la historia. Algunos incluso se refieren a ello como una epidemia de salud mental, y de ahí, el auge de demanda que está existiendo estas últimas décadas a profesionales de la salud mental.

Hace pocos años nació la psicología positiva, como respuesta a la necesidad de la población, ya no de curar sus patologías, si no de mejorar su calidad de vida, la satisfacción personal, y en definitiva, encontrar la felicidad.

Además de la psicología positiva, que cuenta con método científico, también han surgido movimientos como el mindfulness y la atención plena, la meditación, la frugalidad o el minimalismo. Cada vez más la sociedad busca volver a poner el foco en lo importante y encontrar el bienestar personal.

En este trabajo se hablará en concreto del minimalismo, una corriente de pensamiento en auge, que defiende la simplicidad voluntaria como herramienta para encontrar la felicidad y que quizás con los años podría abrirse paso en la rama de la psicología positiva, ya que cada vez hay más estudios científicos que respaldan este movimiento..

La psicología positiva

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en los problemas mentales, las patologías o las debilidades de la persona. Una persona acudía a consulta en cuanto presentaba problemas que interferían en su día a día, o que no le dejaban llevar una vida satisfactoria.

En cambio, hace relativamente pocos años, apareció la psicología positiva, también conocida como enfoque psicológico salutogénico.

“La psicología positiva, (...) es una rama de la psicología, que, con la misma rigurosidad científica que ésta, focaliza su atención en un campo de investigación e interés distinto al adoptado tradicionalmente: las cualidades y características positivas humanas” (Poseck, 2006).

Esta rama de la psicología es *“el estudio científico del funcionamiento humano positivo y el florecimiento en múltiples niveles que incluye las dimensiones biológica, personal, relacional, institucional, cultural y global de la vida”* (Seligman, 2003).

La persona, más que acudir a consulta con objetivo de eliminar, cambiar o solucionar diferentes problemas, pensamientos o actitudes, tal y como ocurre en la psicología tradicional, acude con un objetivo muy distinto: aceptar, trabajar y mejorar aptitudes, características y cualidades personales.

En definitiva, la psicología positiva, es un enfoque que busca ni más ni menos la felicidad, el bienestar, el desarrollo personal humano, los factores que influyen en tener una vida plena, y las fortalezas de cada individuo.

Cabe destacar que la OMS (Organización Mundial de la Salud), define la salud como “*un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía*” (OMS, 1948).

De nada vale que una persona tenga unos análisis perfectos, y esté genial fisiológicamente, si mientras tanto sufre depresión. Esta persona, no será una persona sana. De ahí la importancia de la psicología, en general.

Pero tampoco tendrá salud una persona sin patologías físicas y psicológicas, pero que no encuentra su lugar, no logra relacionarse de forma adecuada, o simplemente es infeliz. De ahí la importancia de la psicología positiva, ya que será esta la que trabaje la búsqueda de ese bienestar.

El auge del minimalismo

Esta última década, entre otros, ha surgido un movimiento conocido como “minimalismo”, que es básicamente lo opuesto al materialismo.

“El minimalismo es un estilo de vida de bajo consumo con popularidad en auge en el cual las personas deliberadamente deciden vivir con menos posesiones” (Lloyd & Pennington, 2020).

Las personas que practican este movimiento, se caracterizan “*por actitudes y comportamientos anti-consumistas, incluyendo la decisión consciente de vivir con menos posesiones*” (Dopierala, 2017).

En pleno siglo XXI, la sociedad es puramente consumista y siempre busca más: el nuevo modelo de móvil, la casa más grande, el bolso más bonito, un coche más rápido... de esta forma, inconscientemente, se está otorgando menos valor a lo que ya se tiene, comparándolo con lo nuevo, aunque fuera lo mejor del mercado hace 3 meses. Nunca se está conforme, y esto genera profundos sentimientos de insatisfacción.

El minimalismo enseña a valorar lo que ya se tiene: valorar realmente lo bien que funciona ese móvil de hace dos años, o la ropa del armario de temporadas pasadas, y que tapa y abriga, aunque quizás ya no esté a la moda. Porque al final, más, no siempre es mejor.

Si bien es cierto que aún no existen suficientes estudios sobre el tema, existen algunos estudios que “*han demostrado consistentemente una relación negativa entre el materialismo y la satisfacción con la vida*” (Ah Keng et al. 2000; Belk 1985; La Barbera and Gürhan 1997;

Richins and Dawson 1992; Wright and Larsen 1993), entendiendo el materialismo como el concepto opuesto al minimalismo. Se podría afirmar que existe una relación positiva entre el minimalismo y la satisfacción con la vida.

En definitiva, está claro que el minimalismo aporta beneficios en varios ámbitos de la vida de las personas, y en relación con la psicología positiva, el minimalismo podría abrirse paso en esta nueva rama, e incluso convertirse en una herramienta útil para ésta, para trabajar y ensalzar las cualidades y las características positivas humanas, además de ayudar a encontrar la felicidad y el bienestar personal.

El minimalismo como concepto

Pero para profundizar más en el tema sería necesario conocer un poco más en el término minimalismo, y todo lo que éste conlleva:

El minimalismo como concepto surgió a principios de los años 30 en Europa. Ludwig Mies Van Der Rohe (s.f.), precursor del minimalismo arquitectónico citó la famosa frase que acabaría definiendo este movimiento: “*menos es más*”.

En su obra defendía eliminar lo superfluo para centrar el foco en lo importante, alejándose de los colores, los aspectos recargados o los detalles innecesarios.

Todas las corrientes que han surgido bajo ese concepto, ya sea la arquitectónica, la artística, o en este caso, la corriente filosófica, se basan en ver la belleza en la simplicidad.

La corriente filosófica minimalista en concreto, se centra en “*la idea de que si retiras ciertos objetos de tu vida, esto te permite enfocarte en los que sí aportan valor*” (A Small Wardrobe, 2021).

Pero antes incluso de que apareciera el término “minimalismo” como tal, este estilo de vida ya existía.

A continuación, algunos ejemplos históricos de personas y movimientos que defendían este estilo de vida definido como “simplicidad voluntaria”:

El conocido como síndrome de Diógenes, esa patología mental conocida por la acumulación de objetos y el aislamiento social, propia de los ancianos o de personas con otros tipos de problemas mentales, es llamado así, irónicamente, por Diógenes de Sínope, también llamado Diógenes el Cínico, un filósofo griego perteneciente a la escuela cínica.

Diógenes era conocido por su estilo de vida. Sus únicas posesiones eran un bastón, una capa, una especie de bandolera, y un recipiente de agua. Un día, viendo a un niño beber, con sus propias manos, decidió deshacerse del recipiente de beber, al considerarlo innecesario. Convirtió la pobreza extrema en su virtud.

El estoicismo fue una corriente filosófica del siglo III a.C. que se basaba en encontrar la felicidad sin depender en absoluto de los bienes materiales. Dicha corriente, siglos después, influyó a filósofos de tal renombre como Kant o el mismo Descartes.

Otro ejemplo es Henry David Thoreau, que fue un conocido escritor y filósofo estadounidense que basa su vida en la simplicidad absoluta. Fue tal, que se retiró a vivir al bosque, construyó su cabaña y aprendió a vivir puramente de la naturaleza, mientras escribió su famoso ensayo "Walden", un experimento literario. Thoreau *"quería vivir profundamente y extraer toda la médula a la vida, vivir de una forma tan intensa y espartana que pudiese prescindir de todo lo que no era vida..."* (Thoreau, 1854).

En el budismo, *"un budista tradicional, como un monje, vive un estilo de vida extremadamente minimalista porque su creencia en estos principios rige su vida cotidiana. También creen que el apego a los objetos es lo que causa el sufrimiento porque nada durará para siempre"* (Rathour & Mankame, 2021) .

Lo practique quien lo practique y se llame como se llame, ya sea minimalismo, estoicismo, esencialismo... los fundamentos básicos son los mismos, simplicidad voluntaria para encontrar la felicidad.

El minimalismo y el bienestar personal

Al eliminar los "detalles innecesarios", el foco se centra en lo realmente importante para cada persona.

Por ello es una herramienta muy útil para descubrir lo que se necesita, en base a los valores de cada uno, y poder enfocar la atención en ellos, de forma intencionada, utilizando la energía, el tiempo y los recursos direccionado a esos valores.

Se puede decir que *"lo que ocurre en el espacio físico (mundo exterior) de alguien, se refleja en su espacio mental (mundo interior) y viceversa (...). El minimalismo proporciona el significado de "crear espacio" en ambos mundos, el interior y el exterior"* (Lloyd & Pennington, 2020).

Cuando el espacio personal (casa, habitación, estudio...) de una persona está en orden, eso se refleja en su mente. Hay más claridad, más tiempo, menos estrés. Es un círculo continuo que alimenta el bienestar personal.

Entonces, conociendo y entendiendo mejor el minimalismo, ¿cómo puede éste trabajar y ensalzar las cualidades y las características positivas humanas?

Como ha sido mencionado anteriormente, lo opuesto al minimalismo es el materialismo, y *"si bien las definiciones de materialismo varían, contienen de forma consistente la noción de que las posesiones son un foco central en la vida de los materialistas, siendo vistas como el medio principal para la satisfacción y el bienestar de la vida y los marcadores de una vida exitosa"* (Richins & Dawson, 1992).

Los materialistas creen que sólo cuando consigan lo que anhelan, serán felices del todo. El problema, es que nunca es suficiente, y siempre se quiere más.

Al contrario de lo que puede creer la sociedad consumista, estudios han demostrado que existe una *"conexión entre el materialismo (...) y bajos niveles de bienestar personal"* (Dittmar et al., 2014).

Es más, *"aquellos que se involucran en niveles de comportamiento de simplificación más altos experimentan niveles más altos de satisfacción con la vida"* (Rich, Hanna & Wright, 2017).

Es decir, cuanto más "minimalista" o cuantas menos posesiones se tengan, mayor será la satisfacción con la vida.

Una persona minimalista o que practica la simplicidad voluntaria, tiene un estilo de vida *"que abarca los valores fundamentales de la sencillez material, la autodeterminación, la autosuficiencia, la conciencia ecológica, la responsabilidad social, la espiritualidad y el crecimiento personal"* (Elgin & Mitchell, 1977).

Al abarcar todos estos valores, el minimalismo es una herramienta ideal para trabajar en uno mismo y tener mayor satisfacción con la vida.

"Esta mayor satisfacción con la vida está asociada con la satisfacción de las necesidades psicológicas propuestas por Deci y Ryan (1985) en la teoría de la autodeterminación: autonomía, competencia y afinidad." (Lloyd & Pennington, 2020).

Dichas necesidades son innatas y *"cuando son satisfechas producen la ampliación de la auto-motivación y la salud mental"* (Ryan & Deci, 2000); la simplicidad voluntaria daría facilidades a la hora de satisfacerlas.

En cambio, *"cuando son frustradas llevan a la reducción de la motivación y el bienestar"* (Ryan & Deci, 2000); y el materialismo puede ser el catalizador para que se frustre la satisfacción de éstas.

Además esta frustración hace que aparezcan las *"autoevaluaciones negativas y comparaciones sociales (Richins 1991; Sirgy 1998); compensando las inseguridades o la insatisfacción con la vida (Fournier and Richins 1991; Richins and Dawson 1992), y el fracaso en satisfacer las necesidades psicológicas propuestas por la teoría de la autodeterminación (Kasser 2002)."* (Lloyd & Pennington, 2020).

Mucho tiene que ver en esta situación el materialismo, ya que *"cuando estas necesidades (...) no se satisfacen, los materialistas tienden a compensar con posesiones (Chang y Arkin 2002; Sheldon y Kasser 2008), perpetuando el ciclo del materialismo al intentar de forma continua y sin éxito encontrar satisfacción a través de la adquisición de posesiones (Kasser y Ryan 1993)."* (Lloyd & Pennington, 2020).

Es decir, según estos estudios, un materialista "nace" cuando, al no ver satisfechas sus necesidades de autonomía, competencia y afinidad, intenta compensar sus inseguridades, lo insatisfecho que está con la vida o lo inferior que se siente respecto a otras personas, mediante la adquisición de bienes materiales, pensando que estos le van a dar lo que necesita, que realmente es trabajar en él y en su autoconcepto.

Eso, sumado a que la sociedad consumista dice una y otra vez que son necesarias cosas nuevas, cosas que la persona no tiene, se crea un profundo sentimiento de insatisfacción.

Ahí, es cuando se inicia el círculo vicioso de insatisfacción -> comprar -> insatisfacción.

Es por ello que es tan necesario verlo desde una visión externa. El punto de vista del minimalismo hace que se reflexione sobre el hecho de comprar y adquirir más cosas para saciar una insatisfacción casi crónica, siempre se cree que se necesita más.

Si no se para ese círculo, seguirá siempre igual.

Una vez que se deje de comprar y se trabaje en la insatisfacción, el círculo se romperá y dará paso al bienestar personal, y a la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y afinidad.

La reestructuración cognitiva y el apego

Varios participantes de algunos estudios relacionados con el minimalismo y el bienestar, tales como el realizado por Lloyd, K., & Pennington, W. en el 2020, usaron el término “purgar”.

En dicho estudio, *“la palabra purgar fue usada (...) para describir el quitar o deshacerse de objetos innecesarios en el espacio físico de cada uno, lo que sugiere un sentimiento de alivio”*. (Lloyd & Pennington, 2020).

Cuando una persona decide poner en orden su vida y deshacerse de todos los objetos innecesarios, al decidir qué objetos quiere quedarse y cuáles no, plantearse si son necesarios en su vida, si le hacen feliz... de forma natural ocurre una reestructuración cognitiva, que acaba siendo reforzada por ese sentimiento de alivio.

La reestructuración cognitiva consiste en que la persona *“identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros”* (Bados & García, 2010).

Si bien es cierto que es una técnica utilizada en terapia, y llevada a cabo siempre por un profesional, en este proceso, ocurre de forma natural.

Poniendo un ejemplo: una persona, en proceso de simplificación voluntaria, encuentra un collar que nunca lleva pero que le regaló su ex pareja, el cual sigue guardando. La persona se plantea si realmente le gusta, y definitivamente concluye que no. Es ahí cuando se vuelve a preguntar, si realmente no le gusta, el motivo de haber estado guardándolo. La persona empieza a plantearse cosas que nunca antes había pensado, o al menos no de forma consciente: lo guarda porque echa de menos a esa persona, no acepta la ruptura, se siente mal por el daño que le hizo, etc.

La cognición ha aprendido a hacerse esas preguntas, a plantearse las cosas y no dar las cosas por supuesto; sabe que, en efecto, había cosas en casa innecesarias, e inconscientemente, empieza a preguntarse si también hay cosas en la vida que sean innecesarias. Esa es la reestructuración cognitiva, los procesos psicológicos funcionan de forma diferente a como lo hacían antes del minimalismo.

En el estudio planteado por Lloyd, K., & Pennington, W. *“muchos participantes recordaron que antes del minimalismo se sentían “atrapados” ,“atados” o “agobiados” por sus*

posesiones y por los regalos no deseados de otros. Los participantes informaron un sentimiento de libertad y liberación” (Lloyd & Pennington, 2020)

El sentimiento de alivio, entre otras cosas, podría venir dado por el hecho de que realmente, los objetos no son solo objetos. Algunas veces, las personas se aferran a posesiones, que les recuerdan a situaciones complicadas, ex parejas, un trabajo antiguo, amistades que quizás no terminaron del todo bien, etc. Es decir, a situaciones negativas (aunque no siempre sea así).

Inconscientemente, el aferrarse a esos objetos y no deshacerse de ellos, es una forma de apego, ya que la persona es incapaz de poner punto y final a esa situación, emoción o persona, y por tanto, es incapaz de avanzar.

Desprenderse de esas posesiones, siempre que la persona lo decida de manera deliberada, porque está preparada, significa, de manera simbólica, ponerle punto y final a aquella experiencia y así, liberarse de una vez de x sentimientos, y dejar lugar a lo nuevo.

De esta forma es como se trabaja el desapego a ciertos objetos y a la importancia que se le han otorgado.

Una vez que ha ocurrido la simplificación y la reestructuración cognitiva, la persona no solo se plantea toda su vida en general, si no que se cuestiona todo aquello que en un futuro va a entrar a su vida, sean objetos o sean personas, situaciones, trabajos, etc.

La persona se vuelve más selectiva con lo que pasa a formar parte de su vida, y da mucha más importancia a que todo sea de calidad, porque sabe el bien que hace estar rodeado de lo que realmente importa y hace feliz.

Propuesta de programa de intervención

Como se ha mencionado al inicio de este trabajo, el minimalismo podría abrirse paso en la rama de la psicología positiva como herramienta para lograr el bienestar psicológico personal.

A continuación se presenta una propuesta de programa de intervención para una persona sana (que goza de salud física y mental), que únicamente busca aumentar su bienestar psicológico, independientemente de su sexo o edad (siempre que sea mayor de 18).

El primer día que la persona acuda a consulta para realizar terapia enfocada en la psicología positiva, es decir, con objetivo de mejorar su vida, desarrollar su potencial, encontrar la felicidad, el bienestar psicológico y personal, etc., se realizará una primera toma de contacto.

Será necesario conocer al paciente, sus objetivos, metas, ilusiones, y el porqué de asistir a este tipo de terapia. Además, se le hablará del minimalismo y se le ofrecerá formar parte de un programa de seguimiento de 6 meses, el cual podrá abandonar siempre que quiera.

Por último, cuando regrese a casa, se le pedirá a la persona que escriba sobre su situación actual y cómo se siente respecto a sus relaciones personales, su trabajo/estudios, su autoconcepto, etc. Que escriba de todo, en general. Después, debe guardarlo bien, y no leerlo hasta el final del proceso.

Es importante que sepa que la única persona que sabrá lo que ha escrito es él/ella, y que por tanto se puede desahogar y hablar sin miedo a ser juzgado.

Durante el primer mes, deberá asistir a consulta una vez cada 10 días. El segundo mes, cada dos semanas. El tercer mes, bastará con una sola visita, y a no ser que el paciente lo solicite, no se volverá a realizar una sesión hasta pasados otros tres meses.

Es importante que la persona entienda que el minimalismo no son restricciones, a pesar de lo que pueda parecer en un principio. El objetivo del minimalismo es que la vida sea más y mejor: más tiempo, más energía, más autoestima, mejores relaciones con uno mismo y con los otros, mayor capacidad de decisión, y por tanto mejores decisiones, más autonomía, etc. Los beneficios son muchísimos, y diferentes para cada persona. Eso es lo que el programa pretende que la persona descubra por sí misma.

Al practicar de forma superficial el diferenciar qué es aquello que hace feliz o se necesita, de aquello que no; se aprende y se practica para hacerlo también en la vida. De esa forma, se encuentra lo que realmente se necesita o lo que hace feliz.

El minimalismo es un paralelismo con la vida, ni más ni menos.

El paciente deberá realizar un “proceso de orden y selección” de todas sus posesiones, preguntándose en cada una de ellas si la necesita o si le hace feliz:

-Si la respuesta es que sí, el objeto se queda.

-Si la respuesta es que no, se deshace de él (se abogará siempre por venderlo, donarlo o regalarlo antes que tirarlo).

-Si la respuesta es de duda, o de “no lo sé” entonces, se dejará para después.

Es necesario remarcar que no tiene que deshacerse de nada que no quiera. Es un proceso en que la persona es su propia guía, y decide por sí misma. Nadie y nadie más que él/ella, es dueño/a de sus decisiones. Tampoco debe sentirse presionado/a para deshacerse del máximo de cosas posibles, como si fuera una especie de reto, ya que todo es parte de un proceso, y si por el momento no está seguro de deshacerse de algo, con el tiempo lo verá con más claridad.

El proceso de orden y selección no se deberá empezar por cualquier lugar, si no que lo ideal será que empiece por una zona de la cual sepa que no guarda “objetos sentimentales” (objetos que hacen recordar algún momento, persona, etapa, etc.), es por ello, que se le darán una serie de categorías por las que comenzar, basadas en el “Método Konmari” propuesto por Marie Kondo, en el año 2015.

Aún así, la persona debe tener preparada una caja vacía en la que poder ir poniendo todos aquellos objetos sentimentales que vaya encontrando en el proceso, ya que de estos se encargará al final de todo el proceso de selección.

En todas las categorías se procederá de la misma forma: se reúnen todas las posesiones que tiene la persona pertenecientes a esa categoría en el mismo punto. Esto es importante, ya que el ver todos los objetos de una categoría juntos, visualmente es impactante, y hace que la persona se plantee la cantidad de posesiones que tiene. Una vez hecho, la persona decidirá, objeto por objeto, si le hace feliz o si lo necesita.

-Primera categoría: prendas de vestir

Ropa de diario, ropa de estar por casa, ropa de deporte, abrigos, zapatos, accesorios, bolsos, complementos, etc.

-Segunda categoría: libros

Libros, revistas, colecciones, enciclopedias, etc

-Tercera categoría: papeles

Materiales de cursos, extractos de tarjetas de crédito, garantías, manuales de instrucciones, tarjetas de felicitación, recortes, etc.

-Cuarta categoría: "komono"

La palabra "komono" es una palabra japonesa para referirse a los objetos varios, y hace referencia a todos los otros objetos que no han sido mencionados antes (y que no pertenecen a la quinta categoría) tales como CD's y DVD's, objetos de escritorio, aparatos electrónicos, cables, cosméticos, herramientas, ropa de capa y de baño, material de hobbies, utensilios de cocina, etc.

Dentro de esta categoría la persona se podrá organizar de la forma que más le apetezca.

-Quinta categoría: objetos de valor sentimental

Esta última categoría es la más complicada, ya que implica emociones, y por eso es la que se deja para el final.

Como se ha mencionado anteriormente, la persona, durante el proceso de selección de las cuatro categorías anteriores, habrá ido separando los objetos que le generan algún tipo de emoción.

En este punto, la persona habrá mejorado su sensibilidad a la hora de seleccionar aquellos objetos que la hacen feliz, o aquello que de verdad necesita y podrá "enfrentarse" a aquellos objetos con carga emocional; cosa, que antes de afrontar la primera categoría, probablemente habría sido incapaz.

En cada una de las sesiones, la persona expondrá todo aquello que va aprendiendo durante el proceso de orden y selección, y también formulará sus dudas, para que el terapeuta pueda ayudarle a solucionarlas.

El paciente debe saber que las sesiones no son para llevar un control sobre su proceso de orden y selección, o sobre si lo está llevando a cabo, sino más bien para que pueda aprender de ello y hablarlo con alguien, se trabajará la parte psicológica del proceso, además de ayudar al paciente con cualquier duda que le surja. Como se ha dicho anteriormente, la persona es libre de abandonar el programa en cuanto quiera.

A continuación, algunas de las dudas que podrían surgir durante las sesiones:

Si tras el proceso de orden y selección, la persona se diera cuenta de que lleva años guardando regalos de seres queridos, que ni siquiera le gustan, pero simplemente los guarda por compromiso, se le invitaría a plantearse el por qué.

Al fin y al cabo, las personas regalan para mostrar cariño hacia la otra persona, el regalo solo es una representación de ello. Si realmente un regalo no le gusta, se puede deshacer de él, el gesto de cariño y gratitud de la persona que lo hizo, está ahí.

Quizás, al darse cuenta de todo esto, para evitar que en un futuro vuelva a ocurrir lo mismo, y no acumular más y más regalos que no le gustan, puede expresarle a sus seres queridos que prefiere que no le regalen más cosas materiales, si no que le regalen una cena o un día especial, por ejemplo.

Otra duda que también puede que le surja a la persona durante el proceso es: ¿qué hacer con los objetos que no le hacen feliz y que no necesita actualmente, pero que piensa que quizás en un futuro sí?. En este caso, se le propondrá a la persona, desde el momento que le surge la duda, ir guardando en una caja, todos esos objetos que en un futuro hipotético, cree que puede llegar a necesitar. Lo más probable es que acabe guardando en esa caja muchísimos de ellos.

En este punto le podemos proponer 2 cosas:

-*Método 20/20* propuesto por Melburn y Nicodemus (s.f.): si puede encontrar ese objeto a menos de 20 minutos de tu casa, por menos de 20€, que se deshaga de él, si no, que se lo quede.

-Que guarde esa caja donde no pueda verla. Todo lo que no haya utilizado pasado un año (probablemente nada, o casi nada), puede desecharlo.

Muy en la línea de lo anterior, Melburn y Nicodemus (s.f.) también proponen que la persona puede intentar utilizar otro enfoque para las cosas sobre las que duda: si no lo ha utilizado en los anteriores 90 días, ni cree que lo vaya a utilizar los próximos 90 días, puede deshacerse de él.

Estos solo son ejemplos de pequeñas dudas que podrían ir surgiendo al paciente, y que el terapeuta, más experimentado, podría ayudarle y guiarle en su toma de decisiones. Además, durante las sesiones, es importante recordarle al paciente el motivo por el cual empezó esto. Algunos pacientes querrán más tiempo o mejores relaciones, otros menos estrés, etc. Y en base a eso, las sesiones estarán dedicadas a hablar de todo ello.

Antes de la última sesión de todas, se le pedirá al paciente que vuelva a escribir en un papel como se siente tras haber realizado el proceso de selección y orden en su casa, y como se ha reflejado esto en su vida y si ha cambiado en algún aspecto. Tras escribirlo, se le invita a leer el primer papel que escribió al inicio.

En la sesión se comentarán los aspectos que han cambiado de su vida los últimos seis meses.

Finalmente, el paciente debe entender, que deshacerse de las cosas innecesarias, solo es una herramienta, parte del camino.

El final del camino es el bienestar psicológico, y poder mantenerse ahí, o saber volver cuando es necesario.

Esta herramienta es ideal para mantenerla toda la vida. Nunca debe privarse de nada, ya que vidas solo hay una, pero tampoco dejarse caer de nuevo en el círculo vicioso de la insatisfacción.

La felicidad es un estado transitorio, pero qué mejor, que intentar pasar el máximo tiempo posible en él.

Referencias bibliográficas

A Small Wardrobe. [A Small Wardrobe]. (Julio 2021). You are doing minimalism all wrong | Mistakes in Simplicity and Intentional Living. [Archivo de vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Q1Ppl_SHh5U

Ah Keng, K., Jung, K., Soo Jiuan, T., & Wirtz, J. (2000). The influence of materialistic inclination on values, life satisfaction and aspirations: An empirical analysis. *Social Indicators Research*, 49(3), 317–333 Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/27522439>.

Bados López, A., & García Grau, E. (2010). La Técnica de la reestructuración cognitiva.

Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 265. <https://doi.org/10.1086/208515>.

Chang, L., & Arkin, R. M. (2002). Materialism as an attempt to cope with uncertainty. *Psychology and Marketing*, 19(5), 389–406. <https://doi.org/10.1002/mar.10016>.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). *The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>.

Dopierala, R. (2017). *Minimalism – A new mode of consumption? Przegląd Socjologiczny*, 66(4), 67–83. <https://doi.org/10.26485/PS/2017/66.4/4>.

Elgin, D., & Mitchell, A. (1977). Voluntary simplicity. *CoEvolution Quarterly*, 3, 2 Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/313754669_Voluntary_Simplicity_in_Co-Evolution_Quarterly_1977.

Fournier, S., & Richins, M. L. (1991). Some theoretical and popular notions concerning materialism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(6), 403–414.

Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge: MIT Press

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>.

Kondo, M. (2015). *La magia del orden (La magia del orden 1): Herramientas para ordenar tu casa... ¡y tu vida!*. Aguilar.

- La Barbera, P. A., & Gürhan, Z. (1997). The role of materialism, religiosity, and demographics in subjective well-being. *Psychology and Marketing*, 14(1), 71–97. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6793\(199701\)14:1<71::AID-MAR5>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(199701)14:1<71::AID-MAR5>3.0.CO;2-L)
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-16.
- Melburn, J.F. & Nicodemus, R. (s.f.) *Minimalist Rulebook. 16 rules for living with less. The Minimalists.*
- Organización Mundial de la Salud. (7 de abril de 1948). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Estados Unidos, Nueva York.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Rathour, A., & Mankame, G. (2021) Decluttering the Future: An Analysis of Indian Minimalism. *International Journal*, 1(3).
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18(1), 71. <https://doi.org/10.1086/209242>.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3), 303–315. <https://doi.org/10.1086/209304>.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
- Seligman, M. E. (2003). Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), 126.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32, 37–45. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9081-5>.
- Sirgy, M. J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research*, 43(3), 227–260 Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/27522311>.
- Thoreau, H. D. (1854). *Walden o la vida en los bosques*. Kaizen editores.
- Wright, B. J. (2017a). Simply satisfied: The role of psychological need satisfaction in the life satisfaction of voluntary simplifiers. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 89–105. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9718-0>.
- Wright, N. D., & Larsen, V. (1993). Materialism and life satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction, and Complaining Behavior*, 6, 158–165 Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/284155427>.