

Cerca

HOME NOTIZIE COME FARE GALLERY ARGOMENTI STRUMENTI

Disegna la tua casa al Cersaie Torna Marmomac

Libri, come dire addio alla plastica

Back to school, come organizzare l'angolo studio

Consiglia 1

Tweet

Pinterest 0

BUONI PROPOSITI

Decluttering, come eliminare il superfluo per fare spazio alla felicità

Le case si riempiono di cose da cui per molte ragioni non vogliamo o non sappiamo liberarci. Ma gli studi dimostrano che ambienti più ordinati e leggeri incidono positivamente sul nostro benessere. Come abbandonare il disordine e disfarsi delle cose inutili? Ecco i consigli di Sabrina Toscani, presidente dell'Associazione Professional Organizers Italia



FOTO 1 DI 5

Quali sono i segnali per capire che è giunto il momento di darsi da fare? «Quando si ha troppa confusione anche mentale. Di tanto in tanto svuotiamo un cassetto. Se ci

FACEBOOK

RSS



Apri il nuovo Bauhaus Dessau

Il museo conserva una straordinaria collezione di oltre 49mila oggetti

CATALOGO GENERALE



SCELTI DA NOI



SNAIDERO

Orange

Designer Snaidero Design

ARREDAMENTO

accorgiamo di sentirci meglio significa che è arrivata l'ora di prendere in mano la situazione. Questo poi è uno dei punti fondamentali dello *space-clearing*», risponde Sabrina Toscani (in foto un particolare della cabina armadio *Zenit* di [Rimadesio](#))

TAG

Associazione
Professional
Organizers Italia

decluttering

Primo rapporto
italiano sulla
disorganizzazione

professional
organizer

space-clearing

SULLO STESSO
ARGOMENTO

4 aprile 2016

Aprile, pulizie di
primavera e ritorno
all'ordine

Il 91 per cento degli italiani deve cercare a lungo cose che non trova. A rivelarlo il *Primo rapporto italiano sulla disorganizzazione*, ricerca realizzata lo scorso anno da [Organizzare Italia](#), ente che forma il **professional organizer**, una figura (sempre più richiesta) in grado di **aiutare le persone a gestire al meglio le risorse di tempo, spazio, energie mentali e fisiche**. È solo uno degli interessanti risultati di questa ricerca che mostra come **la disorganizzazione incide negativamente sul benessere**.

Le nostre case infatti, giorno dopo giorno, si riempiono di cose da cui per molte ragioni non vogliamo o non sappiamo liberarci sebbene siamo consapevoli dei disagi che "il superfluo" può procurare. La stessa indagine rivela infatti che più del 90% degli intervistati si sente a rischio di perdita di concentrazione e all'89% piacerebbe imparare a organizzarsi meglio. Ecco perché **è importante regalarsi un appartamento più leggero**. Una leggerezza anche metaforica poiché sistemare gli spazi aiuta a stare meglio con sé stessi.

Settembre – per molti il mese di inizi, sfide e buoni propositi – è il periodo migliore dell'anno per rimboccarsi le maniche e imparare a buttare le cose inutili. Pur avendo le migliori intenzioni, molto spesso è difficile fare pulizia e non sappiamo da che parte cominciare.

«Bisogna procedere per step», spiega **Sabrina Toscani**, presidente [Apoi, l'Associazione Professional Organizers Italia](#). «altrimenti si rischia di non concludere ciò che è abbiamo iniziato. Si parte dalle aree critiche della casa. Se è abitata da una famiglia la [cucina](#) è senza ombra di dubbio l'ambiente messo più di altri sotto pressione: viene condivisa da tutti e per questo è importante che sia funzionale. Un altro aspetto che viene sottovalutato è quello di ritagliarsi un angolo dedicato alle "pratiche burocratiche". Avere un punto di riferimento, come un [piccolo home office](#) o semplicemente una scrivania, dove confluiscono tutte le carte favorisce una gestione efficace. È questa una delle maggiori difficoltà che emerge in occasione delle nostre consulenze: spesso vengono persi documenti importanti, fatture, ricette mediche, comunicazioni scuola-famiglia o si saltano pagamenti e appuntamenti».

Come si capisce che si può fare a meno di una determinata cosa? «Occorre domandarsi se il legame è emotivo, pratico oppure nessuno dei due. Molte volte infatti rappresenta decisioni non prese. Teniamo un oggetto non tanto perché siamo affezionati o perché ci serve. Semplicemente posticipiamo il da farsi. Il problema è che ciò procura disordine. Si dice infatti che la confusione non è altro che il frutto di decisioni procrastinate. Grazie alle energie che ci regala il mese di settembre possiamo concederci del tempo per riordinare le idee. Sbarazzarsi di vari oggetti non è sempre facile perché il loro valore affettivo potrebbe convincerci a non gettarli».

Quali sono i segnali per capire che è giunto il momento di darsi da fare? «Quando si ha troppa confusione anche mentale. Di tanto in tanto svuotiamo un cassetto. Se ci accorgiamo di sentirci meglio significa che è arrivata l'ora di prendere in mano la



Il benessere come stile di vita, dalla SPA al bagno di casa

CONTENUTO SPONSORIZZATO

ANNUNCI

Ville, villette, terratetti
Esterio, Francia

Appartamenti
Liguria, Imperia, San Remo

Ville, villette, terratetti
Lazio, Roma, Rocca di Papa

CERCA UN ANNUNCIO

CATEGORIA

Per la casa, arredamento

CERCA

INIZIATIVE EDITORIALI

situazione. Questo poi è uno dei punti fondamentali dello space-clearing>>.

Qual è la differenza tra space-clearing e decluttering? «Secondo l'interpretazione Apoi, nel primo caso parliamo di un vero e proprio uno stile di vita: ci si disfa periodicamente di elementi e così difficilmente regnerà il caos. Mentre il decluttering è l'atto di eliminare qualcosa. Il termine deriva da *clot*, che significa coagulo: parafrasando, decluttering vuol dire liberarsi da ciò che ingombra>>.

Ho scartato: e ora che fare? «Istintivamente saremo portati a comprare subito scatole, cestini o grucce. Come testimonia l'ultima ricerca di Organizzare Italia, non è sempre la scelta vincente>>. Lo studio afferma infatti che solo il solo 10% degli italiani non ha acquistato strumenti per organizzare meglio gli spazi. Chi lo ha fatto però dichiara di non essere soddisfatto delle soluzioni scelte. «Prendiamoci del tempo per capire se la selezione è stata fatta correttamente perché ad esempio riempire troppo gli armadi può mettere a dura prova anche i più ordinati. Poi misuriamo per bene la capienza, valutiamo che cosa avere a portata di mano e che cosa può essere messo anche in un angolo meno accessibile. Queste regole possiamo considerarle universali, ma non esiste un metodo che vale per tutti. La forza dei professional organizer Apoi è proprio questa: a chi ci chiede aiuto non vogliamo insegnare la nostra metodologia, ma studiamo una soluzione che si base sulle esigenze e abitudini del cliente. Solo così si possono allenare le abilità organizzative ed è più probabile che riesca a fare suo questo nuovo stile di vita>>.

Nella foto di apertura la [cabina armadio Hangar di Lema](#)

Leggi anche:

[7 dritte per un armadio perfetto](#)

Un articolo di [Associazione Professional Organizers Italia](#), [decluttering, Primo rapporto italiano sulla disorganizzazione, professional organizer, space-clearing](#) scritto da [Valentina Ferlazzo](#) il 16 settembre 2019

ARGOMENTI

Interni	Mobili
Chiedi all'architetto	Spaziservizio
Elettrodomestici	Eventi
Outdoor	Tendenze
Celebrities	Libri
Design	Interior-design
Fai-da-te	Ceramica
Immobiliare	Concorsi
Bagno	Abitudini
Nuove aperture	Uninews
Landscape	Impatto ambientale
Diretta Salone del mobile 2012	Antiquariato
Salone del mobile 2013	Arredare
Landscape design	

Mostre
Esterni
Cucina
Materiali
Rassegna
Giardinaggio
Architettura
Ristrutturazioni
Luci
RCasa
Estate
Cucinare
Colore

NOTIZIE

L'altro lato della ceramica

Un nuovo sito per Martinelli Luce

Decluttering, come eliminare il superfluo per fare spazio alla felicità

B&B Italia, cambio al vertice. È Gilberto Negrini il nuovo Ceo

STRUMENTI

Newsletter

COME FARE

Il balcone stretto e lungo? Arredatelo così

Tinteggiare le pareti: consigli pratici per non sbagliare

Come ridurre i consumi dei condizionatori

Italiani e giardinaggio, una passione contagiosa

CATALOGO

Scelti da noi

Webmobili

Internicasa

