

FACCIAMO ORDINE

Allégerire la casa, eliminando quanto non usiamo, è fondamentale non solo per avere ambienti più armonici ma anche per contribuire al nostro equilibrio psico-fisico quotidiano. Con i consigli degli esperti il successo è garantito

Tutto a posto fuori e dentro

✓ Essenzialità

Liberarsi di tutto ciò che è superfluo per lasciare campo all'indispensabile e alla semplicità.

✓ Trasformazione

Aprirsi al cambiamento dello spazio per imparare ad accettare anche quello della vita e delle relazioni interpersonali.

✓ Consapevolezza

Rivedere i valori del possesso per condividere e gestire meglio la quotidianità domestica delle piccole azioni.



Della collezione Le Cabine 2020, CA08 di Giessegi (www.giessegi.it) è un modello a spalle attrezzato con molti accessori. Come in foto, in nobilitato Nuvola Frassino e dettagli Bristol laccato opaco, compresi portaoggetti e portapantaloni estraibili, costa 5.742 euro.

La riorganizzazione degli ambienti domestici con il decluttering, l'eliminazione del superfluo, non significa ottenere una casa perfetta, in cui nulla sia fuori posto, ma **cercare un equilibrio** e provare a mantenerlo, a favore del proprio benessere psico-fisico. Lo spiega Sabrina Toscani, presidente di APOI (Associazione Professional Organizers Italia): "Esiste una relazione diretta fra ordine e benessere, perché in casa ciò che cerchiamo sono proprio tranquillità e relax. Non si deve puntare alla perfezione assoluta, ma a un **giusto bilanciamento** nella cura degli oggetti e delle incombenze quotidiane: una buona gestione può fare la differenza in termini di wellbeing personale e relazionale". Se il metodo migliore è sicuramente quello di praticare con

costanza l'alleggerimento (optando solo per il necessario e tagliando il superfluo), quando la situazione è ormai a un livello "di emergenza" o non si ha tempo né voglia di occuparsene direttamente, ci si può **rivolgere a un professional organizer**. In grado tra l'altro di insegnare un metodo, applicabile di volta in volta a necessità diverse: liberare o ottimizzare lo spazio in garage, impostare l'ordine della cucina e della zona giorno, trovare il giusto setting per gli armadi e la zona notte, facilitare l'autonomia dei bambini nella gestione degli oggetti e degli impegni. Ma anche organizzare documenti, foto, conti di famiglia, menu settimanale e gestione della spesa, divisione delle faccende domestiche... Piccole cose che, se ben programmate, semplificano la vita di tutti.

UNO SPAZIO CAOTICO CI FA PERDERE TEMPO NELLA RICERCA DI CIÒ CHE NON TROVIAMO

EVITARE L'ECESSO

A monte, l'errore più grave riguarda l'accumulo (la "difficoltà a lasciare andare", secondo Sabrina Toscani), che crea poi disordine in casa:

- si fa fatica a prendere tempo (e coraggio) per decidere cosa valga la pena di tenere e cosa eliminare;
- si stipano gli oggetti in modo casuale, semplicemente dove ci sia spazio libero, rendendo difficile capire cosa effettivamente si possiede e finendo a volte per ricomprare le stesse cose, in un circolo vizioso.
- Il modo migliore per iniziare è riuscire a prendersi momenti di riflessione e di responsabilità, in cui chiedersi quale sia il nostro reale stile di vita e di conseguenza cosa ci serva realmente. Ad esempio, aprendo l'armadio, si può valutare quanto ogni capo ci piaccia ancora, ci vesta bene, sia in linea con la vita attuale, si abbini facilmente ad altri abiti e accessori. "Se la risposta a tutte queste domande è positiva allora conviene tenere, ma se non lo è sempre, è probabile che il vestito non ci serva più", conferma Elena Dossi di Rinchiudetely. La quale conclude: "essere organizzati in casa significa avere un posto preciso per ogni cosa e nel contempo il sistema corretto per raggiungere questo risultato di incasellamento. Ordine e disordine descrivono semplicemente la rapidità di un ciclo, ovvero il tempo che gli oggetti impiegano per ritornare al loro giusto posto. Se vogliamo perciò vivere in uno spazio ordinato, è necessario impostare prima un **metodo d'azione funzionale** alle nostre esigenze e compatibile con lo spazio domestico. Successivamente si possono prevedere delle routine giornaliere e settimanali di riordino, in modo che le cose si trovino sempre dove devono essere".

IL PARERE DELL'ESPERTO

LIBERARE CASA E PENSIERI

Intervista a Daniel Lumera, biologo naturalista, research fellow in sociologia dei processi culturali e comunicativi, docente nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e della meditazione (approfondite con Anthony Elenjimmittam, discepolo diretto di Gandhi), partecipante a un talk di IKEA Italia su organizzazione e wellbeing

Fare decluttering tutela il benessere?

I luoghi in cui si trascorre molto tempo possono avere un impatto significativo sul benessere mentale. In psicologia vengono definiti "fattori ambientali della salute mentale" e diverse ricerche dimostrano che, in alcuni casi, influiscono tanto da modificare struttura e funzionalità del cervello. Ricerche condotte sui bambini, ad esempio, confermano che chi è cresciuto in ambienti favorevoli tende ad avere uno sviluppo cerebrale "facilitato", che significa più memoria, più apprendimento e minori problemi comportamentali. Inoltre, secondo il Life at Home Report - ricerca annuale di IKEA che indaga la vita domestica - l'organizzazione spaziale consente di consolidare le relazioni di convivenza e il 58% delle persone conferma come la casa rispecchi la propria identità, aumentando di 1,5 volte la probabilità di vivere in modo più sereno e gratificante. L'abitazione, infatti, è simbolo di uno spazio emozionale, psicologico e spirituale, oltre che fisico, e quando scegliamo oggetti e soprammobili influenziamo la nostra psiche, trasformando emozioni, pensieri, comportamenti e relazioni. La casa è il luogo, prima di tutto interiore, in cui iniziamo a definirci. Il decluttering può avere un ruolo importante, se pensiamo di ritrovare il nostro ordine mentale in un momento in cui siamo sovraccarichi di informazioni, pensieri, impegni. Selezionare ciò che ci circonda può riportare calma e ordine interiore, facendo pulizia nel contempo di emozioni, pensieri e relazioni.

Perché si fatica a buttare via anche gli oggetti che non si usano più?

Gli oggetti sono rappresentazioni della nostra identità. E la casa, di conseguenza, si arreda di valori, con un profondo impatto su ogni tipo

di benessere. Apportare cambiamenti significa modificare un po' anche il modo di pensare e di vivere: un ambiente ben organizzato promuove salute, scelte sane, comportamenti virtuosi e uno stile di vita dai valori positivi, come gentilezza e generosità. Tuttavia, quando l'obiettivo è magari quello di uscire dai classici schemi mentali e stimolare la creatività, può essere funzionale anche un ambiente disorganizzato, o meglio, organizzato in modo creativo. L'importante è rispettare sempre le proprie esigenze, i desideri più profondi e autentici. In inglese esistono due termini distinti per identificare il concetto di casa: house è il luogo fisico (l'edificio o la costruzione), home invece l'ambiente familiare, affettivo ed emozionale, capace di trasmettere pace, calore, sicurezza. Ed è su questo aspetto che si deve lavorare, a partire dall'ascolto profondo di sé.

Quali sono i campanelli d'allarme della necessità di fare decluttering?

Un segnale importante è il livello di disordine: scientificamente è dimostrato che affatica il cervello, perché nel caos gli oggetti competono per attirare la nostra attenzione. Ciò ha un impatto sia mentale sia fisico: aumentano il cortisolo, ormone dello stress, data la necessità di fare pulizia e il peso psicologico di affrontarla, e le emozioni negative. Alcuni ricercatori di neuroscienze, utilizzando la fMRI (risonanza magnetica funzionale) e altre misurazioni fisiologiche, hanno scoperto che portando ordine nell'ambiente domestico e lavorativo aumenta la capacità di concentrarsi e di elaborare le informazioni, oltre alla produttività. Inoltre, sempre secondo il Report Life at Home, il 49% delle coppie litiga proprio a causa del disordine.

Quali sono le priorità per sentirsi "a casa"?

Il segreto è un ambiente domestico che rispecchi la nostra interiorità. Si può ricorrere alla ritualità: il rito è solitamente associato alla religione o a forme di culto, ma nella sua essenza consiste nel celebrare un atto simbolico in maniera consapevole. Possiamo quindi concentrarci sulle routine, sui piccoli gesti quotidiani come lavarsi, cucinare, fare pulizia... Anche bilanciare rumore e silenzio nelle case è utile, per ritagliare spazi che siano rigenerativi per la mente e permettano di migliorare la qualità del riposo e di stimolare creatività, intuizione, pace.

Particolare del portaoggetti e del portapantaloni estraibili che arricchiscono l'attrezzatura interna della cabina CA08 di Giessegi.

CHI BEN COMINCIA...

Focalizzarsi su **una stanza per volta**: è il metodo più immediato e semplice per cominciare, dato che permette di affrontare il disordine per step. Basta dunque selezionare il primo ambiente e rimboccarsi le maniche fino a quando non si raggiunga il risultato desiderato.

COME ORGANIZZARE IL LAVORO?

- **Liberare ogni contenitore** di tutto il contenuto (ad esempio i vestiti nell'armadio) per esporlo su un piano libero, come il letto o una porzione di pavimento.
- **Dividere tutti gli oggetti in gruppi**: da tenere, da regalare, da vendere (se si ha dimestichezza con le piattaforme online ad hoc), da smaltire.
- **Pulire i vani dei volumi contenitivi e riporvi gli oggetti da tenere**, organizzandoli per gerarchie in base alle proprie abitudini quotidiane: a portata di mano tutto ciò che viene utilizzato regolarmente, più defilato invece quello che serve solo

occasionalmente.

- Scegliere **scatole (ottime quelle trasparenti), cestini, separatori adatti** aiuta a organizzare meglio lo spazio, facilitando nel tempo l'ordine, il pulito ambiente e riconoscendo immediatamente la posizione di ogni oggetto.
- Usare delle **etichette di riconoscimento su scatole e contenitori** chiusi, per riconoscere al volo qualcosa che non si utilizza spesso (ed eventualmente decidere in un secondo tempo di eliminarlo).
- Sistemare a parte tutto ciò su cui si intenda sospendere temporaneamente il giudizio, fino al termine del lavoro di riordino della stanza: solo **ad opera completata si avranno le idee più chiare** e di conseguenza si potrà optare se tenere o eliminare ciò che si era messo da parte.
- Procedendo sistematicamente così, ambiente dopo ambiente, (inclusi garage, cantina e balcone, all'occorrenza), si arriva in modo veloce al traguardo desiderato.



Cassettera freestanding della cabina armadioPratico di Tomasella (www.tomasella.it) caratterizzata da vani a giorno e top in vetro fumé.

DA SAPERE

- ✓ Una buona dose di decisione e la capacità di convivere con piccoli istanti di malinconia o di nostalgia sono fondamentali: quando si fa spazio e ci si libera del superfluo capita di dover fare i conti anche con i ricordi e il passato e per questo il decluttering coinvolge spazio fisico e spazio interiore.
- ✓ Non avere fretta di fare tutto subito, ma procedere per step, a seconda del tempo a disposizione: ci si può applicare anche solo mezz'ora al giorno oppure dedicare a ogni obiettivo un intero fine settimana.
- ✓ Non spostare altrove le cose da eliminare, come in soffitta o nelle zone inaccessibili di armadi e ripostigli: affinché l'azione di alleggerimento abbia un senso, è infatti necessario che il non indispensabile sia realmente scartato.

IMPARARE DA CHI HA METODO

Sabrina Toscani, presidente di APOI (Associazione Professional Organizers Italia), fornisce indicazioni pratiche per trasformare una inclinazione in professione

CHE RUOLO HA UN PROFESSIONAL ORGANIZER?

Affianca le persone e le famiglie nell'ottimizzazione dello spazio domestico, oltre che del tempo, impostando metodi e strategie per gestire e condividere meglio tutto ciò che attiene la cura degli ambienti, degli oggetti, degli impegni quotidiani di tutti i componenti familiari.

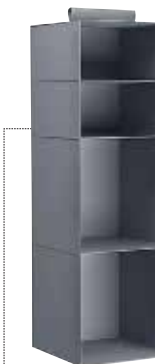
QUALE BACKGROUND DI STUDIO ED ESPERIENZA È NECESSARIO?

Innanzitutto si deve possedere un talento innato (o coltivato) per l'organizzazione e passione nel trovare soluzioni e più generalmente nell'aiutare il prossimo. Un bravo professionista affianca poi all'abilità una preparazione specifica, in termini di formazione e di aggiornamento. Le abilità e le competenze spaziano dall'ascolto alla capacità di analizzare e valutare ogni situazione, dalla predisposizione a supportare le persone all'attitudine a semplificare. L'ente di riferimento per chi voglia intraprendere la professione e seguire dei corsi è Organizzare Italia (www.organizzareitalia.com).

COME SI STRUTTURA UN INTERVENTO?

Il professional organizer inizialmente valuta necessità e desideri del cliente, proponendo poi un affiancamento in presenza o a distanza online. A seconda che si tratti di uno spazio da riordinare, di una giornata da reimpostare, di documenti da organizzare o di confusione da ridimensionare, il professionista supporta la singola persona o la famiglia con l'obiettivo di riportare serenità e calma in casa. L'azione struttura metodi e strumenti ad hoc per ogni situazione, da utilizzare a seconda delle priorità e delle preferenze personali. Si tratta di un aiuto molto pratico, che va dall'organizzazione di armadio e dispensa all'impostazione dei lavori di casa e delle faccende domestiche, fino alla gestione delle spese e degli impegni di tutto il nucleo. L'obiettivo è comunque offrire strumenti per semplificare la vita di tutti i giorni.

GLI ALLEATI



Lo scaffale sospeso **Spaceo di Leroy Merlin** (www.leroymerlin.it) è in polipropilene di colore grigio. Misura L 30 x P 30 x H 94 cm. Scontato costa 5 euro.

È della serie **Skubb di Ikea** (www.ikea.com), il set con 6 scatole in poliestere riciclato di colore grigio scuro, in tre misure: 14x14xH 13 cm; 28x14xH 13 cm; 28x28x H 13 cm. Costa 7,5 euro.



Il contenitore in plastica **Iperbox di Bama** (www.bamagroup.com) da 85 l ha le ruote e il coperchio con un sistema a cerniera che ne consente l'apertura o la rimozione; sovrapponibile, ha una sede dove inserire un lucchetto. Costa 29,90 euro.



Profuma Bucato **di Horomia** (www.horomia.it)

IL PARERE DELL'ESPERTO

DECLUTTERING COME PROPENSIONE AL CAMBIAMENTO

Stefano Porcelli, psichiatra, psicoterapeuta e coordinatore nazionale Santagostino Psiche

In che modo l'ordine può essere strumento di avvicinamento al benessere personale?

Il decluttering domestico può aiutare la psiche in diversi modi. Vivere in un ambiente pulito e ordinato concorre infatti a ridurre lo stress e l'ansia, favorendo una maggiore sensazione di controllo e, quindi, di tranquillità. Questo ha un impatto anche sul ritmo sonno-veglia, in quanto un ambiente ben organizzato riesce a favorire il rilassamento proprio al riposo. Inoltre, la rimozione del disordine e delle distrazioni consente di creare un luogo più adatto a svolgere ogni attività in modo efficiente, aumentando la produttività. Infine, l'attività stessa di riorganizzazione e di alleggerimento della casa stimola la flessibilità mentale, allenando a lasciare andare gli oggetti superflui e a concentrarsi su ciò che è più importante. Un'abilità che si può

di riflesso estendere anche alla vita quotidiana, favorendo in tal modo una maggiore propensione al cambiamento e alla trasformazione personale.

Da dove proviene la fatica ad eliminare quanto non si usa più da tempo?

Possono esserci varie ragioni emotive e psicologiche all'origine di questa difficoltà. Ad esempio, gli oggetti possono avere un valore affettivo, legato a ricordi, esperienze o persone significative della vita. In questo caso, si deve valutare se tale valore giustifichi la conservazione o meno. In altri casi sviluppiamo un attaccamento emotivo, attribuendo alle cose un significato che va oltre la semplice funzione pratica (esemplari gli indumenti "porta fortuna" o ciò che per un periodo della vita ha rappresentato parte della propria identità, come i poster di idoli giovanili, gli oggetti passati di moda...). In tal caso può diventare difficile fare pulizia,

perché ci si deve staccare anche dal valore affettivo. L'azione del buttare, infine, può generare ansia, se si collega a cambiamenti di vita significativi (rotture di relazioni, trasferimenti...), perché diventa segno tangibile della trasformazione in atto. Oppure liberarsi degli oggetti può trasmettere il timore di averne necessità in futuro ed eventualmente rimpiangerne l'eliminazione.

Come rimediare?

Quando proviamo tali difficoltà possiamo cercare di focalizzarne le ragioni. Innanzitutto, comprendere i motivi che ci legano a un oggetto, individuando se di tipo pratico o emotivo, per facilitarne l'eventuale processo di smaltimento. Quando entrano in gioco fattori sentimentali, conviene prendere tempo per riflettere su questi aspetti e analizzarli. Se invece proviamo ansia per timore di poter rimpiangere una decisione, si può considerare la reale utilità di un oggetto (valutando quante volte lo si abbia realmente sfruttato negli ultimi mesi), in modo da alleggerire le sensazioni di distacco. A livello pratico, può essere più semplice iniziare un processo di decluttering ponendosi obiettivi piccoli

e realistici, come partire da una zona specifica della casa o da una stanza, piuttosto che prendere in considerazione l'intera abitazione. In tal caso si evita di sentirsi sopraffatti. Inoltre, il processo risulta più gestibile e chiaro se si classificano le cose per categoria (vestiti, libri, ricordi...) e successivamente ci si occupa di un gruppo per volta. Altro consiglio per affrontare un'operazione di decluttering è decidere a priori il tempo che vogliamo dedicarvi, in modo da riuscire a mantenere più agevolmente il focus che ci si è prefissati e di conseguenza prevenire stanchezza e frustrazione. Infine, donare o vendere alcuni oggetti, invece che semplicemente smaltirli, ne facilita la separazione, dato che il pensiero che possano tornare utili ad altre persone è positivo e tende a tranquillizzare. Se però ci accorgiamo che il processo di svuotamento diventa troppo oneroso, dal punto di vista sia pratico sia emotivo, è meglio cercare di coinvolgere amici o familiari nell'operazione: avere anche una prospettiva esterna del problema può infatti aiutare a prendere decisioni più obiettive su cosa sia fondamentale da tenere e cosa sia meglio eliminare.

FARSI AIUTARE PASSO DOPO PASSO

Elena Dossi, professional organizer e fondatrice di Rinchiudetely.it elenca le tappe fondamentali con cui si sviluppa una consulenza-tipo

- Colloquio telefonico approfondito e scambio di foto o video dello spazio da riordinare, con eventuale successivo sopralluogo, se necessario, in modo da comprendere bene le esigenze e gli obiettivi del cliente e come ci si vorrebbe sentire nella "nuova" casa.
- Formulazione di una proposta dettagliata di ciò che si andrà a fare, comprensiva di investimento e tempistiche.
- In caso di servizio on demand (a casa del cliente) appuntamento in un giorno concordato, per dare inizio alla "rivoluzione dello spazio". In tal caso non esiste un procedimento sempre uguale, perché le persone sono diverse, così come le loro abitudini

e gli ambienti: solitamente il primo step prevede una fase di decluttering più o meno intensa, in base alla situazione, e un successivo momento di riorganizzazione funzionale di tutto ciò che è stato selezionato in precedenza.

- Sistemazione degli elementi di arredo ed eventuale integrazione (come spostamento delle mensole o acquisto di nuovi organizer), fornendo al cliente tutte le informazioni utili o affiancandolo nel reperimento di quanto necessario.
- Possibile supporto decisionale su cosa fare di ciò che è stato eliminato, suggerendo canali di vendita appropriati o soluzioni alternative indicate.