LIFESTYLE | 03.02.2026

Perché mettere in ordine l'armadio ha un potere catartico? Gli abiti come "àncore autobiografiche"

Passare in rassegna il contenuto del nostro armadio e riordinarlo significa compiere una selezione simbolica dei nostri ruoli e delle nostre abitudini quotidiane

di Stefania Medetti
—
3 minuti di lettura

LISTEN SHARE

Senza bisogno di parole, il nostro armadio dice molto di noi stesse e a noi stesse. Racconta cosa facciamo, come ci sentiamo e in che momento della vita ci troviamo. Ecco perché aprire le sue ante, passare in rassegna il contenuto e decidere di metterlo in ordine non è soltanto un gesto domestico, ma un vero **reset emotivo e psicologico**. "L'armadio è una fotografia delle nostre identità: l'io che lavora, l'io sociale, l'io privato e quello del tempo libero. Quando il suo contenuto è in disordine, spesso riflette e amplifica una sensazione di confusione che non riguarda soltanto i vestiti", osserva **Sabrina Toscani, professional organizer, founder e CEO di Organizzare Italia** e autrice del saggio "Facciamo ordine in casa, nel lavoro, nella vita" (Mondadori). Se gli abiti e gli oggetti personali funzionano come vere e proprie "ancore autobiografiche", passare in rassegna il contenuto del nostro armadio e riordinarlo significa compiere una selezione simbolica dei nostri ruoli e delle nostre abitudini quotidiane. Per questa ragione, anche la procrastinazione può essere letta come la manifestazione di una difficoltà a prendere decisioni o a lasciare andare. A rendere il gesto dell'ordine così potente contribuisce anche una componente neuro-fisiologica. Studi del Dipartimento di Neuroscienze della Princeton University, per esempio, hanno dimostrato come il disordine visivo impatti sulla capacità di concentrazione, aumentando il carico cognitivo e la sensazione di sopraffazione. Inoltre, soprattutto nelle donne, ambienti percepiti come disordinati sono stati associati a livelli più elevati di cortisolo, l'ormone dello stress. Mettere in ordine uno spazio circoscritto come l'armadio diventa quindi un intervento diretto sul modo in cui il cervello elabora le informazioni. Non a caso, dopo aver fatto spazio, il primo cambiamento che avvertiamo è spesso fisico: una sensazione di alleggerimento, un aumento dell'energia.

Superare l'ostacolo mentale

A volte, si fatica a trovare la spinta necessaria per mettere mano al proprio guardaroba."Le ragioni per cui questo avviene sono diverse, ma una delle principali è che questa operazione richiede di prendere molte decisioni: una per ogni singolo capo. È un processo mentalmente faticoso ed energivoro e per questo tendiamo a rimandarlo", spiega Toscani. Un altro motivo è legato al carico emotivo degli abiti. "Nell'armadio convivono ricordi, versioni passate di noi stesse, aspettative, ambizioni e identità che forse non sentiamo più nostre. Mettere ordine significa anche fare i conti con questi aspetti, e non sempre siamo pronte a farlo". Anche la mancanza di un criterio chiaro può fare da deterrente. "Senza una logica semplice che guidi le scelte, l'ordine diventa un compito vago e dispersivo, che rischia di sembrare infinito e di scoraggiarci". Spesso sottovalutiamo il tempo e l'energia necessari, pensando di dover fare tutto e subito: questo rende l'attività ancora più pesante e aumenta la probabilità di rimandare. Eppure, proprio perché l'armadio è uno spazio circoscritto e concreto, invia un messaggio rassicurante: qui possiamo intervenire in sicurezza. Non è un caso che molte persone sentano il bisogno di riordinare l'armadio in momenti di transizione. Un cambio di lavoro, una separazione, una maternità, una fase di stanchezza o di ripensamento: in questi passaggi, l'armadio diventa uno dei pochi luoghi in cui esercitare un controllo immediato, visibile senza dover prendere decisioni definitive su altri aspetti della vita.

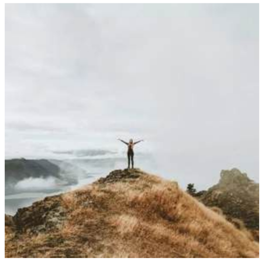
Portare alla luce

Mettere in ordine può rivelarsi così un gesto non solo catartico, ma anche illuminante."Sì, perché rende visibili cose che normalmente restano poco consapevoli. Davanti ai vestiti che possediamo, come abbiamo detto, emergono numerose valenze. L'ordine quindi non crea solo spazio fisico, ma anche chiarezza sul confine tra ciò che ci serve davvero e ciò che non ci serve più". Se l'armadio diventa una soglia simbolica tra il prima e il dopo, riordinarlo può essere letto come una forma accessibile di riorganizzazione interna: non risolve i problemi, ma crea chiarezza e spazio mentale per affrontarli. Da questa prospettiva, l'ordine smette di essere un gesto superficiale o frivolo. A questo punto, però, emerge una distinzione cruciale: quella tra ordine estetico e ordine funzionale. Un armadio può apparire perfetto, simmetrico, "da copertina", ma non funzionare nella vita quotidiana di chi lo usa. L'ordine che regge nel tempo non è quello più bello, ma quello che rispetta abitudini reali, ritmi ed energie. "Un armadio ordinato in modo estetico è pensato per apparire: è bello da vedere, coerente nei colori, spesso perfetto in foto, ma smette di funzionare quando entra in relazione con la vita reale", prosegue Toscani.

Idee smart Un armadio funzionale, invece, è progettato per servire chi lo usa. "Tiene conto delle abitudini, della frequenza d'uso, dell'energia mentale disponibile. Riduce il numero di decisioni, fa risparmiare tempo al mattino, sostiene la giornata invece di complicarla". Mentre l'ordine estetico risponde soprattutto allo sguardo, l'ordine funzionale risponde alla vita e, proprio per questo, finisce per risultare bello comunque. Il suggerimento dell'esperta, dunque, è riprogettare il proprio spazio a partire dalla persona, non dalle regole. "Per mantenere l'ordine nel tempo, l'armadio dovrebbe ridurre lo sforzo e questo significa costruire sistemi semplici, coerenti con le abitudini reali e capaci di funzionare anche nei giorni più complicati. Per esempio: raggruppare i capi da lavoro per averli a colpo d'occhio, limitare le micro-scelte usando pochi contenitori e categorie chiare. A questo modo, l'organizzazione smette di essere controllo e diventa supporto: qualcosa che alleggerisce, invece di chiedere costantemente attenzione". Infine, facendo ordine, può capitare che non sappiamo sceglie se tenere o lasciare andare un capo d'abbigliamento. L'esperta suggerisce di spostare il focus della domanda dal passato al presente: "Invece di chiederci quanto un capo sia costato, da quanto lo abbiamo, o quanto l'abbiamo veramente utilizzato, chiediamoci che ruolo ha nella nostra vita di oggi. L'obiettivo non è buttare via a tutti i costi, ma allineare ciò che possediamo con chi siamo". Nel dubbio, Toscani suggerisce alcune domande semplici e rivelatrici guidare la scelta: "Se lo vedessi in vetrina, lo comprerei oggi? So chiaramente quando lo posso usare nella mia quotidianità? Quando lo scelgo, mi semplifica o mi complica la giornata? Lo tengo per scelta, abitudine, senso di colpa o perché "non si sa mai"? E, infine: Se non lo avessi sentirei veramente la mancanza?". Dunque, quando un oggetto o un capo non sostiene più la nostra quotidianità, lasciarlo andare non è una perdita: è un atto di cura verso lo spazio, il tempo e l'energia mentale, un atto di cura verso noi stesse.

SHARE

Suggeriti



LIFESTYLE / 2025
20.01.2026
Dalla motivazione alla disciplina: fare di più con meno sforzo e meno stress nel nuovo anno

CULTURE / 2026
16.01.2026
Il 2026 è il nuovo 2016. L'ultimo trend social racconta un desiderio

Informazione pubblicitaria

Ti potrebbe piacere

FOOD | 04/02/2026
Jeremy Chan: "Non guardo alla cucina come un cuoco. Porsi domande apre nuove porte"

VIAGGI | 04/02/2026
Nascosti e isolati, i resort nei deserti sono la nuova frontiera del lusso

FOOD | 02/02/2026
Sarah Jessica Parker è la protagonista della nuova campagna di gin Tanqueray

Newsletter
Iscriviti alla newsletter di d e scopri in anteprima contenuti speciali
ISCRIVITI

©2026 GEDI News Network S.p.A - P.IVA 01578251009 - ISSN 2499-0817. I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale.