

Oltre il decluttering. Chi sono le professioniste che aiutano a “uscire” dal Disturbo da accumulo

«Ogni oggetto ha una sua buona ragione per essere tenuto. Un sacchetto di plastica sarà un giorno utile per conservare le cose, un tappo di sughero per isolare un vaso. Sono le cosiddette “credenze”: convinzioni disfunzionali con cui chi soffre di disposofobia attribuisce alle cose un valore sproporzionato»

di ERIKA RIGGI



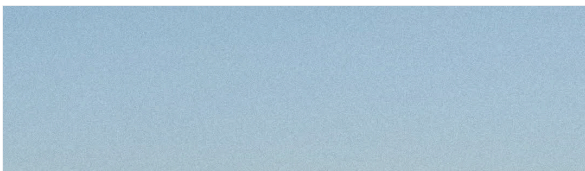
[+ Seguici su Google](#)

Mucchi di vestiti a terra, oggetti che bloccano l'apertura delle finestre, vecchi giornali che invadono il piano dei fornelli, sacchetti che ostacolano l'accesso al bagno, elettrodomestici rotti che nessun tecnico sistemerà, perché in casa non può più entrare nessuno: troppo imbarazzo. Chi soffre di **disturbo da accumulo**, diagnosticato o meno, vive in stanze così.

«Per questo il nostro lavoro è, innanzitutto, **aiutare le persone a recuperare i loro spazi vitali, metterle in sicurezza nelle loro case**, superando la devastante vergogna che provano». Irene Novello è una **professional organizer** e si occupa (anche) di situazioni così: quelle in cui il tema non è fare decluttering in un armadio affollato ma trovare il pavimento tra ammassi di cose, accumulate e inutilizzate. Perché su quel pavimento si possa ricominciare a camminare, respirare, vivere.



PUBBLICITÀ





Che cos'è il disturbo da accumulo

Il disturbo da accumulo è entrato a far parte del **DSM-5** (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) come **categoria diagnostica autonoma solo nel 2014** (nello spettro dei **Disturbi Ossessivo-Compulsivi**). Altrimenti detto **disposofobia** (“paura di buttare”, dal greco), costringe chi ne soffre a riempirsi la casa di beni materiali, arrivando a sacrificare lo spazio vitale e le condizioni di base di igiene. Tra i 2 e i 5 adulti ogni 100 presentano questo quadro clinico, con un’incidenza simile sia negli uomini che nelle donne.

Perché il fenomeno è ancora in gran parte **sommerso in Italia**? «**Perché, banalmente, chi ne soffre non fa male a nessuno**», spiega Novello. Per questo i servizi sociali non intervengono. Quando lo fanno è perché la situazione ha superato il limite, e l’epilogo è un TSO per la persona, uno sgombero forzato per la casa. Chi è affetto da disturbo da accumulo **non chiede aiuto** quasi mai: non vede il suo problema (in gergo si dice che ha un insight basso). «A chiamarci sono perlopiù i familiari, ma lo fanno molto tardi e contro la volontà della persona: questo rende il nostro lavoro ancora più complicato».





Irene Novello, Professional organizer dal 2009, fondatrice di [APOI](#), specializzata in disorganizzazione cronica, accumulo e ADHD.

LEGGI ANCHE

› **Accumulatori seriali di cani e gatti. Che cos'è la Sindrome di Noé**

Ma la disposofobia è sommersa anche perché è **praticamente impossibile capire se una persona ne soffre**: «Sono uomini e donne, giovani e anziani, ricchi e poveri, soli o in famiglia. Ma tendenzialmente tutti sono **perfettamente integrati nella società**. Ricordo una dirigente di alto livello dell'ospedale di Bologna: tutte le mattine si presentava al lavoro, nessuno avrebbe mai potuto immaginare cosa lasciava a casa».

Dai fratelli Collyer alle quotidiane storie di accumulo

Negli Stati Uniti si è iniziato a parlare di questo disturbo dagli Anni 50, a partire dal primo caso documentato, quello dei **fratelli Collyer: due famosi eccentrici newyorkesi che finirono per morire, sepolti in casa**, sotto 140 tonnellate di oggetti e trappole. «Quella storia mi impressionò molto», spiega Novello che proprio in America si è formata, all'[Institute for Challenging Disorganization](#) (fondato nel 1989 da **Judith Kolberg**) di cui oggi è Ambassador per l'Italia.

In ogni caso, per quanto mostruosa, «**la quantità delle cose accumulate non fa il disturbo**», spiega Novello. Dietro le stanze più o meno invase da oggetti, sacchetti di plastica, resti di cibo d'asporto e vestiti ci sono mondi mentali complessi. «E, certo, queste persone **non sono pigre o trasandate**».

LEGGI ANCHE

› **“Il magico potere del riordino” di Marie Kondo potrebbe aiutare anche una disordinata cronica come me?**

Il trauma fa deflagrare il disturbo

Di base hanno determinate caratteristiche neurobiologiche e genetiche (spesso c'è anche una familiarità). Ma poi il disturbo si attiva o acutizza dopo **eventi traumatici**. Semplificando molto, gli oggetti assumono una funzione vicaria rispetto agli affetti: danno sicurezza.

«**Ogni oggetto ha una sua buona ragione per essere tenuto**. Un sacchetto di plastica sarà un giorno utile per conservare le cose, un tappo di sughero per isolare un vaso, una rivista per informarsi». Sono le cosiddette **credenze, o beliefs: convinzioni disfunzionali** con cui gli accumulatori attribuiscono alle cose un valore emotivo, un'utilità futura o un significato identitario sproporzionato. «Di fatto gli oggetti restano lì», spiega Novello.

Per questo la sfida non è, davvero, “fare pulizia” ma costruire un rapporto di fiducia con le persone che permetta di affrontare queste credenze.

Bea Elton e Jo Powell, cleaner e influencer

È questa la parte più interessante anche della esperienza della cleanfluencer “Super addetta alla pulizia” che, grazie alla

È questa la parte più interessante anche delle esperienze delle cleanwitness: "super addetti alle pulizie" che, grazie alle visualizzazioni dei loro contenuti sui social, offrono un servizio gratuito alle persone disforofobiche. Come **Bea Elton**, 28 anni, laureata in lettere classiche e con un passato nei social media, che – come ha raccontato in questo recente articolo sul *Guardian* – passa mesi per costruire la fiducia necessaria a entrare nella parte più vulnerabile della vita dei suoi clienti.

**cleanwithbea**
Audio originale

Visualizza profilo



Visualizza altri contenuti su Instagram

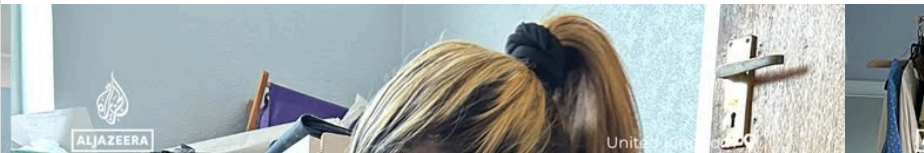
"Mi piace": 240.062
cleanwithbea

Extreme clean home transformation! #mentalhealthmatters #homemakeover #cleaningtransformation #cleaning #beforeandafter

O **Jo Powell**, che entra in empatia con le persone attingendo al proprio vissuto personale: durante il lutto per la morte dei genitori e il suicidio del fratello pulire casa era diventato un modo per affrontare il dolore, ha raccontato in questo articolo su *Aljazeera*. «Le persone pensano che l'accumulo sia solo disordine. Non è così. Riguarda la paura e spesso il trauma». Per questo ogni oggetto viene valutato con attenzione: un vecchio biglietto, una fotografia o un portafortuna di un tempio in Giappone possono essere più importanti di quanto sembrano.

**aljazeeraenglish**
9.5M follower

Visualizza profilo





The cleaner: One woman's mission to help Britain's hoarders

[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)

"Mi piace": 1529

aljazeeraenglish

"People think that hoarding is just about clutter. It's not."

Jo Powell, founder of Hoarder Clean Up UK, helps people across London and southeast England clear homes shaped by grief, trauma and mental health struggles.

Jo explains that hoarding affects people across all backgrounds, including professionals, and is often triggered by bereavement or a loss of control. Her own experiences of losing both parents young and using cleaning as a coping mechanism inform her compassionate approach.

The work is emotionally demanding and sometimes unsafe, but Jo believes it is essential. By taking "baby steps" and offering moral support alongside practical help, she aims not just to clean homes but to restore humanity and comfort to people who have struggled alone for years.

🔗 Tap the link in bio for more.

#UK

📷 Amandas Ong for Al Jazeera English

Visualizza tutti i commenti: 10

Irene Novello e Sabrina Crippa, professional organizer contro il disturbo da accumulo...

L'approccio delle "nostre" professional organizer è evidentemente diverso. «**Che la casa torni pulita e in ordine ci interessa molto poco**», spiega Novello. La possibilità che, sgombrata ogni stanza, il processo che l'ha resa invivibile ricominci tale e quale è probabile: è su questo che si deve lavorare.

Naturalmente **il disturbo da accumulo è la punta dell'iceberg**. Una **malattia psichiatrica** che va individuata, grazie a una speciale "scala visiva" (Clutter Image Rating Scale) che ne misura la gravità. Poi **diagnosticata da un medico**. La terapia psicologica è

fondamentale perché il lavoro delle professional organizer “funzioni” (in particolare Novello ha collaborato con Alessandro Marcengo, psicologo e psicoterapeuta di Torino esperto del tema).

«L'obiettivo è portare avanti un percorso, e può durare anche anni», continua Novello. «Un percorso che prevede anche la ricostruzione di una rete di relazioni – familiari e amicali – che permetta il monitoraggio della malattia nel lungo periodo».



La disposofobia è sommersa perché è praticamente impossibile capire se una persona ne soffre: «Sono uomini e donne, giovani e anziani, ricchi e poveri, soli o in famiglia. Ma tendenzialmente tutti sono perfettamente integrati nella società». (Getty Images)

... e la disorganizzazione cronica

Una casa strapiena di oggetti non basta però a catalogare chi la abita come un accumulatore. «Potrebbe essere solo un **disorganizzato cronico**», spiega Sabrina Crippa: «cioè una persona che **non riesce a portare a termine il processo di riordino della propria casa** da un periodo approssimativo di 4-5 anni». Ma la disorganizzazione cronica **non è una patologia mentale**.

Riordinare e organizzare la casa in 10 mosse
GUARDA LE FOTO