





BUTTA IL VECCHIO...

# E INIZIA UNA NUOVA VITA!

Liberarsi degli oggetti inutili, che occupano armadi, scaffali e cassetti, è una vera e propria terapia chiamata “decluttering”. L’ambiente in cui viviamo riflette la nostra interiorità, dunque un’abitazione straripante di cose superflue determina un inconcludente approccio esistenziale. Ecco come dimenticare il disordine, facendo spazio in casa e nella mente

✦ Paola Rinaldi

**P**er fare ordine nella propria vita, bisogna partire dagli spazi domestici. La casa riflette il mondo interiore più di quanto immaginiamo e riorganizzarla può regalare a corpo e mente un nuovo vigore. Soprattutto a inizio anno, è importante purificare i flussi di energia che circolano intorno a noi per liberarci da ogni “zavorra”: oggetti inutili, abiti mai utilizzati, regali poco graditi, ma anche rimpianti, sofferenze, relazioni

“PIÙ COSE INUTILI ABBIAMO INTORNO, PIÙ LA NOSTRA ENERGIA VERRÀ TRASCINATA VERSO IL BASSO”

sbagliate e sensazioni sgradevoli. Via tutto grazie al decluttering, un termine inglese che indica l’arte di eliminare il superfluo per vivere meglio, distaccandoci da ciò che evoca ricordi

spiacevoli o ci lega troppo al passato. In effetti, c’è chi accumula qualsiasi cosa: bomboniere, souvenir, libri, peluche, soprammobili, vecchi dischi e addirittura biglietti aerei usati vent’anni prima. Ad alcuni manca il tempo per una bella pulizia, per altri invece il pensiero ricorrente è: “un giorno potrebbero ancora servire”. Senza attendere tempi migliori, rimbocchiamoci le maniche e approfittiamo di questo momento pieno di buoni propositi per sfolire “la giungla” in cui siamo imprigionati. “Il decluttering è perfetto nei periodi di transizione, non solo stagionali come l’inizio del nuovo anno, o la primavera e l’autunno, ma anche emozionali, per esempio quando ci sentiamo stanchi, svogliati, privi di energia, bisognosi di un cambiamento”, spiega Lucia Larese, la guru italiana del riordino ([www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)). “Ovviamente questo non significa consumismo, ma saper scegliere, regalare o vendere gli oggetti diventati inutili, rimettendoli in circolo affinché altri possano usarli”.

## PULIZIA: ISTRUZIONI PER L'USO

Il modo giusto per ritrovare la bussola partendo dai lavori di casa

**1** Compilate un elenco delle zone da ripulire, tenendo conto prima delle aree circoscritte (dietro le porte, dentro i cassetti, negli armadietti, ecc.) e successivamente di quelle più estese, suddivise in parti facilmente gestibili. Man mano che procedete, depennate la zona "bonificata" dalla vostra lista.

**2** Lavorate soprattutto la mattina presto, quando avete più energia e voglia di fare. Seguite una tabella di marcia progressiva: è impossibile sgomberare tutta la casa in una sola giornata.

**3** Per ogni cosa, prendete immediatamente una decisione: resta o va via? Se rimane, assegnatele un posto, altrimenti buttatele senza rimpianti. L'importante è non creare pile di oggetti con la scusa di decidere in un secondo momento, né spostare tutto in soffitta: il superfluo deve uscire di casa, non cambiare posto.

**4** Prima di gettare qualcosa, valutate quanto è importante per voi. Se un vecchio regalo suscita ancora gioia e affetto, è giusto conservarlo fra i ricordi. Se invece vi lega a una persona che non vi è mai piaciuta, eliminatelo senza esitazioni.

**5** Dove mettere le cose che avete deciso di non tenere? Datele in beneficenza, vendetele su Internet o nei tanti mercatini dell'usato in giro per le città. Gli oggetti in buono stato possono tornare utili agli altri. Scartate quello che è pericoloso, rotto o sporco. Restituite gli oggetti prestati dagli amici.

**6** Non rovinare il lavoro fatto accumulando altre cose. Contate fino a dieci prima di fare un nuovo acquisto, chiedendovi ogni volta se davvero vi occorre e se avete un posto in cui riporlo comodamente. Evitate le compere seriali al supermercato e cestinate prima di entrare in casa tutto ciò che accumulate in giro contro la vostra volontà (depliant, gadget, ecc.).

“ PRIMA  
DI GETTARE  
QUALCOSA,  
VALUTIAMO  
QUANTO  
È IMPORTANTE  
PER NOI ”



### COME RIPULIRE CASA

Per spezzare il blocco e rimettere in moto le cose, il primo passo è liberarci da tutto ciò che rimanda a luoghi, persone e situazioni spiacevoli, in modo da interrompere la loro intrusione nella nostra vita. “Spesso fatichiamo a lasciare andare il passato, continuando a tormentarci con idee e problemi che appartengono a una fase superata”, illustra Larese. “Al contrario, una casa piena solo degli oggetti che amiamo e usiamo con regolarità si trasforma in un'incredibile fonte di energia e motivazione personale, predisponendo a cambiamenti e novità”.

Il luogo in cui viviamo deve cambiare insieme a noi, essere aggiornato continuamente, seguire la nostra evoluzione naturale. Inutile esporre

fotografie di figli in fasce che ormai sono adulti; molto meglio uno scatto della loro laurea o del matrimonio.

“Anche se positivi, infatti, i ricordi lontani ci impediscono di guardare serenamente al futuro, rubano spazio fisico e mentale, ma soprattutto nascondono un'insicurezza di fondo, ovvero il pensiero che forse un giorno torneremo ad avere bisogno di qualcosa che ora non ci serve più”.

Le immagini recenti, legate a sensazioni piacevoli, rappresentano una fonte di energia disponibile all'interno di un'abitazione, così come un “angolino solo per noi”, cioè una stanza o anche solamente una sedia a dondolo, una poltrona o un divano in cui rifugiarsi per leggere, ascoltare musica, bere un tè e ricaricarci.

### IL “DECLUTTERING” DEL CORPO

Oltre a quella esteriore, si può compiere anche una pulizia fisica, a beneficio degli organi vitali che si alleggeriscono delle scorie metaboliche e ritrovano così la salute. Esistono tanti modi per depurare l'organismo: programmi disintossicanti a base di erbe; un'alimentazione quotidiana sana ed equilibrata; una rieducazione del respiro (da imparare nelle sessioni di Yoga, Tai Chi e altre tecniche di rilassamento e meditazione).



## L'ARMADIO, "FARSELO AMICO"

Il guardaroba rivela molto della nostra personalità, caotica oppure equilibrata. Al mattino deve metterci nelle condizioni di trovare e abbinare facilmente abiti e accessori, contenendo solamente capi che amiamo, che possiamo indossare, che ci fanno sentire bene. Inutile conservare i vestiti della taglia sbagliata o magari acquistati in un momento triste della nostra vita che ci riaffiora alla mente ogni volta. Ecco le regole da seguire per un buon riordino.

### NO

GETTARE TUTTO SUL LETTO QUANDO DECIDIAMO DI FARE ORDINE

TENERE I CAPI CHE NON ABBIAMO MAI MESSO NEGLI ULTIMI ANNI

CONSERVARE UN CAPO CHE NON PIACE SOLO PERCHÉ È COSTATO UNA FORTUNA

SPOSTARE IN CANTINA CIÒ CHE ABBIAMO DECISO DI ELIMINARE

CONSERVARE I CAPI CHE CI VANNO STRETTI NELLA SPERANZA DI DIMAGRIRE

ANDARE AL SUPERMERCATO A FARE INCETTA DI CESTE, SCATOLE E DIVISORI

### SI

PROCEDERE PER PICCOLE AREE (UN CASSETTO, UNA ZONA DELL'ARMADIO)

SUDDIVIDERE I CAPI IN BASE ALLA TIPOLOGIA: MAGLIE, MAGLIETTE E MAGLIONI, GONNE E PANTALONI, ECC.

SISTEMARE I CAPI CON LE PAILLETES IN BUSTE TRASPARENTI

RAGGRUPPARE IN APPOSITI CONTENITORI TUTTI GLI ACCESSORI, DALLE CINTURE AI FOULARD

SCEGLIERE GRUCCE CHE OCCUPINO POCO SPAZIO, TUTTE UGUALI E ADATTE AI CAPI CHE SORREGGONO

NON RIPORRE MAI NELL'ARMADIO CAPI O ACCESSORI SPORCHI, NON STIRATI O DIFETTOSI



**I consigli sono tratti dall'ebook "Stai calma & riordina l'armadio"**

(Wide Edizioni, € 1,99)

“Nell’epoca degli open space e delle abitazioni che rispondono puramente a esigenze estetiche, mancano i luoghi del cuore, dove ciascuno può essere se stesso e dedicarsi del tempo”, appunta Larese. “E per chi pensa di non avere quel tempo, sistemare casa nel modo giusto aiuta a sfoltire l’agenda, perché i tempi di pulizia si accorciano, il caos da gestire si riduce e poi siamo allenati a compiere delle scelte, non solo fra le cose, ma anche fra gli impegni”.

### UNA STANZA DOPO L’ALTRA

Eliminare il superfluo con consapevolezza è un viaggio affascinante, un itinerario interiore di senso inverso alla psicanalisi, che parte dal “fuori” per arrivare al “dentro”, portandoci leggerezza, libertà e gratificazione. Tutto ciò che ci circonda infatti richiama la nostra attenzione: più cose inutili abbiamo intorno, più la nostra energia verrà trascinata verso il basso, verso le faccende materiali, allontanandoci dagli scopi nobili della vita. Basta aprire cassetto dopo cassetto, prendere in mano ogni singolo oggetto e porci qualche domanda: “Mi ricordo di

## “LONTANO DA CASA UN UOMO È STIMATO PER COME APPARE, IN CASA È STIMATO PER CIÒ CHE È”

questo?”; “Mi serve?”; “L’ho usato negli ultimi sei mesi?”. Resteremo stupiti da quanto ciarpame abbiamo accumulato negli anni e dall’essenziale di cui invece avremmo bisogno.

Seguendo il metodo di Lucia Larese, insegnato anche all’interno di specifici corsi, ogni camera deve essere vista nel suo significato profondo per essere rassettata nel modo efficace.

### INGRESSO

Deve essere luminoso, accogliente e abbastanza spazioso, non intasato da giornali, ombrelli, borse, giacche, chiavi, corrispondenza. Collegato ai nuovi inizi, può regalare un allegro benvenuto oppure trasmettere un senso di caos. Come ottimizzarlo? “Un tappeto rosso all’entrata è di buon augurio, così come una poltroncina che accoglie idealmente chi entra”, suggerisce Larese. “Sono utili anche dei raccoglitori belli a vedersi, in

cui riporre posta o bollette, da sistemare abbastanza di frequente, gettando subito l’inutile appena entrati a casa”.

### SALONE

È il punto focale della casa, dove le persone si riuniscono per rilassarsi e chiacchierare. Divani e poltrone vanno disposti a semicerchio, in modo che gli ospiti possano guardarsi fra loro; le mensole non devono essere straripanti di oggetti; gli angoli non vanno usati come “ripostigli” per lavori a maglia abbandonati, quadri non appesi, volantini inutili, fogli scribacchiati. “Togliete tutte le cose che usate raramente o quasi mai, alleggerite la libreria, tenete sempre pulito l’ambiente”, raccomanda Larese. “Stabilite un premio da concedervi ogni volta che avrete portato a termine il compito: un cinema con gli amici, una passeggiata fuori città, un massaggio o un bagno caldo”.



ARREDAMENTO

## IL LIBRO



Per chi vuole approfondire l'arte del riordino, è fresco di stampa il volume "Decluttering" di Lucia Larese (Edizioni Mediterranee, 144 pagine, € 15,90), che indica - con molti consigli pratici - la strada per un vero cambiamento emozionale e psicologico. Dall'ingresso al salone, dalla cucina alla cantina, si può seguire un percorso ideale per ripulire gli ambienti dagli accumuli che invadono lo spazio vitale e finiscono per rendere l'esistenza complicata, irrespirabile, difficile da gustare fino in fondo.

## BAGNO

Luogo del relax e della purificazione, deve essere sgombro da tutte le confezioni doppie di bagnoschiuma, shampoo, balsamo o creme per il corpo. Anche qui, un eccesso di oggetti può far sentire inquieti e turbati. "Secondo il Feng Shui, l'acqua è simbolo di ricchezza e va sfruttata per ricaricarci: quando ci troviamo sotto la doccia, o semplicemente abbiamo un rubinetto aperto, dobbiamo pensare mentalmente che anche i nostri pensieri e le preoccupazioni scivolano via".

## CUCINA

Qui è fondamentale il colore: giallo e arancio creano un'atmosfera gioiosa e brillante, il verde riduce lo stress, il rosso va usato con parsimonia perché stimola l'appetito. Vanno poi evitati i rifornimenti di cibo che durano un



## A LEZIONE DI ORDINE

Per chi desidera approfondire l'arte del decluttering, Lucia Larese organizza in tutta Italia corsi specifici che insegnano a riorganizzare la casa e il mondo interiore con tecniche e consigli pratici. Il calendario completo degli eventi è disponibile su [www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it).

anno; bisogna eliminare i doppioni degli utensili che creano soltanto confusione; gli attrezzi vanno sistemati in modo che possano essere trovati facilmente.

## CAMERA DA LETTO

Santuario dell'intimità, va rinfrescata spesso, eliminando le lenzuola logore, i vecchi libri, gli armadi troppo pieni. "Anche riporre le cose sotto il letto è una tentazione che può provocare un sonno inquieto, perché il luogo del riposo per eccellenza deve incoraggiare il benessere e la felicità sentimentale, senza 'galleggiare' in mezzo alla stanza: meglio appoggiare il letto alla parete, con una testata non di ferro ma di legno".

## CAMERA DEI BAMBINI

Se è caotica, può riflettersi su comportamento e rendimento scolastico: l'energia della stanza sembrerà pesante e renderà i bambini distratti e poco entusiasti. Insieme, mai a loro insaputa, si possono selezionare i libri già letti, i giocattoli abbandonati da tempo, i DVD che non piacciono più, decidendo di donarli a chi può averne più bisogno (biblioteche, ospedali, case famiglia).

## COINVOLGERE LA FAMIGLIA

Ma il decluttering... è un'esperienza dedicata ai single? Assolutamente no, anche se ovviamente gestire una casa da soli è più semplice rispetto alla convivenza con consorti o figli disordinati.

"Tutto può essere risolto mettendo in pratica l'espressione inglese 'Lead by example' (Guidare attraverso l'esempio)", suggerisce Larese.

"Aniché rimproverare chi vive con noi, dobbiamo occuparci con amore delle nostre cose personali, trasformando la pulizia in un momento di gioia, in cui canticchiare una canzone: l'energia si diffonderà anche agli altri membri della famiglia, convincendoli a tentare la nostra stessa strada, secondo cui lasciar andare le cose vecchie o inutili fa stare meglio".

Alla fine, per rafforzare la purificazione che abbiamo appena compiuto, possiamo rifarci al passato, quando prodotti naturali come erbe e oli essenziali servivano per ripulire l'ambiente. Si tratta di pratiche che affondano le radici in antiche tradizioni e possono essere riutilizzate in chiave moderna, comprendendone la reale valenza.

"Esistono modi molto semplici per rendere le nostre case fonti di nutrimento ed energia: arieggiare bene le stanze ogni mattina; accendere una candela prima di recarci al lavoro (avendo cura di spegnerla prima di uscire, per ovvi motivi di sicurezza) con il proponimento di trascorrere una buona giornata o risolvere un determinato problema; lavare a fondo le superfici, dal pavimento ai vetri", conclude Larese. "Avere un nuovo approccio ai luoghi di vita permetterà di affrontare il nuovo anno con rinnovata energia e soprattutto apertura verso le future possibilità". ■