

E da oggi faccio ordine

Primo. Non chiederti se un oggetto serve, ma se ti dà sensazioni positive. Secondo. Impara a lasciare andare le cose antiche. E terzo... Ecco le regole base di una nuova tecnica, il decluttering. Che insegna a fare spazio. Nella propria casa. E nella propria vita



Il guardaroba? La cantante Mariah Carey se l'è fatto costruire su misura, ed è gigantesco: quasi cento metri quadrati, necessari per riporre in fila oltre 1.000 paia di scarpe. L'attrice Eva Longoria, invece, si «accontenta» di 13 metri quadrati, nei quali però stipa ben 50 paia di jeans. Se anche tu soffri del vizio delle star e detesti separarti da abiti, scarpe, oggetti che hai accumulato negli anni, ma vivi in una

casa «da comune mortale», l'estate può essere la stagione giusta. Per fare pulizia. E provare a liberarti di quel vestito irrimediabilmente fuori taglia e fuori moda, che nonostante le buone intenzioni non metterai più. O di quella vecchia lampada lasciata in eredità dalla zia, che non ti piace molto, ma non si sa mai.

Basta con i vecchi fardelli

Si chiama decluttering (dal termine

inglese «clutter», disordine) ed è una tecnica inventata dagli anglosassoni per fare piazza pulita delle cose inutili e vivere meglio. «Ci insegna a eliminare il superfluo e recuperare l'essenziale», sottolinea Lucia Larse, esperta di decluttering. «E i vantaggi pratici sono enormi, visto che gestire un minor numero di oggetti ci permette di risparmiare tempo prezioso». Ma che cosa si nasconde dietro l'ansia dell'accumulo a tutti i costi? Secondo uno studio dell'università americana dell'Iowa, pubblicato sulla rivista scientifica *Brain*, potrebbe esserci un'origine neuro-biologica: l'istinto di conservare oggetti inutili per la sopravvivenza sarebbe causato da un'«anomalia» del lobo frontale della corteccia cerebrale, localizzata soprattutto sul lato destro. Non a caso, la stessa area del cervello che spinge molti animali, soprattutto i roditori, a riempire le tane con imponenti scorte di cibo.

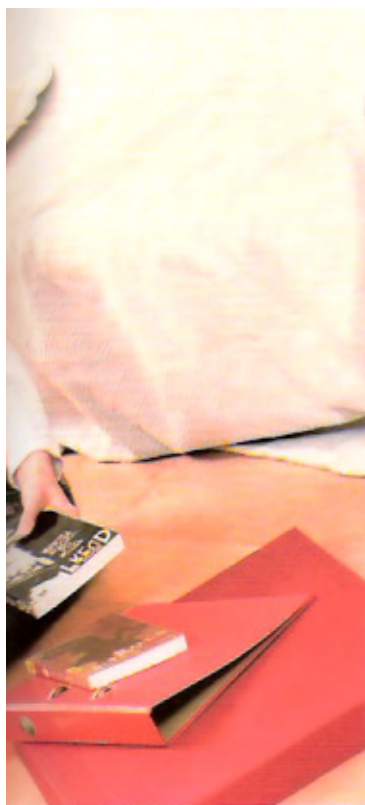
«A livello psicologico, invece, non buttare via nulla significa non voler separare dal passato», spiega la professoressa Maria Rita Parsi, psicoterapeuta. «Bisogna però distin-

COCCOLINO PURO: LA NUOVA FRONTIERA DELLA FRESCHEZZA

Vuoi mettere ordine in casa? Non dimenticare l'armadietto degli ammorbidenti. A darti una mano, ci pensa la nuova linea **Coccolino Puro**: la sua bottiglia, oltre a essere più moderna e attraente nel design, ha dimensioni studiate per ottimizzare lo spazio. E, per questo, si trova a suo agio anche negli ambienti più angusti. Ma se la confezione è compatta, la convenienza invece è grande: di Coccolino Puro, infatti, ne basta un tappo. Ecco perché una sola bottiglia è sufficiente per 21 lavaggi. E non è finita: la vera «marcia in più» della nuova linea Coccolino Puro è l'esclusiva formula con freschezza a rilascio graduale, che trovi nelle varianti **Aria di Primavera**, **Verde Meraviglia**, **Esplosione di Arancio** e **Sensazione Seta**. Il suo segreto?



Un profumo in microcapsule, che penetrano in profondità aderendo saldamente alle fibre dei tessuti. Risultato: un profumo di lunga durata e un'esplosione di fragranza e freschezza, pronta a sprigionarsi dai tuoi capi ogni volta che li indossi.



guere tra l'oggetto tenuto come ricordo, ma che rappresenta una situazione ormai interiorizzata, e quello che invece conserviamo perché ci permette di non chiudere con una parte di passato che non abbiamo ancora risolto. In questo caso è bene affrontare il problema, quando serve anche con un lavoro terapeutico, per fare finalmente piazza pulita dei vecchi fardelli che condizionano la nostra esistenza. E vivere più liberi». Incuriosita? Allora, ecco le dritte giuste per cominciare a sbarazzarti del superfluo. E avvicinarti, se non proprio alla rarefazione zen, almeno all'ordine tanto caro alle mamme di una volta.

A piccoli passi

La prima mossa? Gira per casa con un taccuino e annota uno dopo l'altro i punti più critici. All'inizio affronta solamente zone circoscritte, togliendoti poi la soddisfazione di spuntarle dall'elenco. Meglio cominciare con un cassetto e poi, quando avrai assimilato bene la tecnica, passare a una sfida più impegnativa: per esempio, l'armadio.

Valuta le tue cose

«Il "clutter" ha una valenza personale», sottolinea Lucia Larese. «Ciò che per alcuni è superfluo per altri può essere importante, magari semplicemente perché ha un forte significato affettivo». Prima di buttare un oggetto, quindi, prendiamoci il tempo necessario per valutare quanto conta per noi: «Se un vecchio regalo suscita ancora gioia e affetto, teniamolo. Liberiamoci invece senza esitazioni di una cosa che ci lega a una persona che non ci è mai piaciuta, anche se è costosa». La domanda giusta da porsi, poi, non è: «Potrà mai servirmi?». La risposta, infatti, sarà immancabilmente «forse», con l'unico risultato di non buttare nulla. Al contrario, chiediti come l'oggetto potrebbe esserti davvero utile e se ti trasmette sensazioni positive o negative.

Fuori da casa mia!

La decisione è presa? Non lasciare a lungo gli oggetti in casa, magari racchiusi in scatoloni. Se sei ancora indecisa, potrebbe venirti la tentazione di tenerli. «Le cose vanno lasciate andare con amore, pensando che sono state importanti per noi, ma che ora non fanno più parte della nostra vita», consiglia Lucia Larese. «Per questo, anziché buttarle, possiamo regalare loro una seconda giovinezza, offrendole a chi può averne bisogno». Per esempio, puoi contattare il centro Caritas più vicino a casa tua (lo trovi sul sito www.caritas.it), che raccoglie oggetti e indumenti usati.

Un aiuto dal web

Hai bisogno di qualche consiglio doc? Sul sito www.spaceclearing.it, Lucia Larese propone consulenze e corsi di decluttering on line. Puoi scrivere una mail con le tue domande e ri-

Più armonia con lo Space Clearing

Un ulteriore aiuto per rendere più ordinato e armonico il tuo nido? Si chiama Space Clearing («purificazione degli spazi») e deriva dal Feng Shui, l'antica disciplina orientale che insegna a far circolare energia positiva in casa, disponendo ad arte gli oggetti e liberandoci del superfluo. Una tecnica già applicata, per esempio, nelle ville da sogno di Madonna, Sting e Richard Gere. Vuoi saperne di più? Ecco qualche consiglio.

Nell'ingresso. È uno dei luoghi che s'intasano più facilmente con cappotti, vecchi giornali e oggetti vari. Cerca invece di tenerlo sempre in ordine, perché deve comunicare armonia e accogliere nel modo migliore chi entra. Se è scuro, illuminalo con una lampada per riscaldare l'atmosfera. E, se puoi, metti un acquario: è di buon auspicio.

In cucina. Nello spazio dove si preparano e si consumano i pasti, le parole chiave sono equilibrio, organizzazione e armonia. Se il lavello è a contatto con i fornelli, si disperdono energie positive: rimedialo posizionando una pianta tra i due.

Nella stanza dei bambini. Anche qui, massimo ordine: quando la camera è caotica, la circolazione dell'energia si fa pesante e rende i tuoi figli distratti. E a farne le spese è il rendimento scolastico.

chiedere un preventivo all'indirizzo listadmin@spaceclearing.it. Se invece preferisci fare un salto in libreria, cerca la guida *In principio era il caos... 101 consigli per tenere in ordine la casa*, di Mary Lambert (Corbaccio, 14 euro). *Rosa De Marchi*