

AFFARI ITALIANI 19 ottobre 2012

<http://affaritaliani.libero.it/>

Casa piena di oggetti inutili? Butta via tutto. E libera la mente

Sabato, 20 ottobre 2012 - 14:30:00

Se in Italia è boom della "disposofobia", la tendenza (in tanti casi proprio una patologia che colpisce il 2-5% della popolazione) a un collezionismo avido, disordinato e maniacale e all'impossibilità di buttare via ciò che si possiede (una malattia che colpisce il 2-5% della popolazione), non da meno sono gli italiani che sposano la "filosofia" opposta. Liberarsi di tutto ciò che di superfluo c'è in casa. Buttare ricordi e oggetti inutili. E con essi in realtà si cestinano anche tanti pensieri e preoccupazioni superflue che opprimono la mente. Si chiama "decluttering" (da *clutter*, in inglese, che significa accumuli di cose) e indica la voglia di fare pulizia ed ordine sia in senso fisico che - indirettamente - psicologico., spiega ad *Affaritaliani.it* Lucia Larese, che sul tema ha scritto un libro e organizza corsi online.

DECLUTTERING: CHE COSA SIGNIFICA - "Un'abitazione disordinata e straripante di cose superflue corrisponde ad un confuso ed inconcludente approccio esistenziale", spiega ad *Affaritaliani.it* Lucia Larese, esperta di marketing e ora maestra di "spaceclearing", sinonimo di decluttering. "Se in casa ci sono soltanto cose che usiamo ed amiamo, la casa diventa un'impareggiabile fonte di sostegno e nutrimento psicofisico. Invece, un regalo che non ci è mai piaciuto, collezioni lasciate lì a raccogliere la polvere, riviste ormai datate sono accumuli di cose che invadono il nostro spazio non solo fisico, ma anche mentale ed emozionale". E, mentre si buttano le cose appartenenti al passato, si vive più consapevolmente il presente e si apre lo sguardo al futuro.

LO SPECIALE DI AFFARI

["Tengo tutto, se no non sono nulla". Allarme per la sindrome dell'accumulo](#)
[FORUM/ Accumulo o decluttering: tu preferisci conservare tutto oppure buttare via?](#)



LIBRI E CORSI ONLINE - Lucia Larese si occupa di decluttering da una decina d'anni, tra le prime in Italia, anche se il boom della tendenza è molto recente. E' autrice di un libro sull'argomento, ristampato più volte e ormai arrivato a oltre 5mila copie vendute: "Space Clearing: Libera il tuo Spazio, trasforma la tua vita". Ma è anche organizzatrice di seminari, eventi e corsi online su questa disciplina di derivazione anglosassone che insegna ad eliminare il superfluo e a recuperare l'essenziale: i prossimi partiranno a novembre.

UTILE IN TEMPI DI CRISI - "La filosofia del decluttering è particolarmente utile anche in un periodo di recessione come quello che stiamo attraversando - continua -. Il mio motto 'evitare il superfluo per recuperare l'essenziale' insegna a capire di che cosa abbiamo veramente bisogno e quindi dobbiamo per forza comprare. Al resto si può rinunciare". E' un processo psicologico inverso rispetto alla psicanalisi,

secondo Larese: "In questo caso si parte dall'esterno, dalla realtà, per arrivare a riflettere sull'interiorità".

ANCHE LE AZIENDE FANNO DECLUTTERING - L'arte di fare spazio in casa come nella vita, in realtà, può essere abbracciata non solo dalle persone, ma anche dalle aziende. "Ho organizzato seminari in alcune realtà particolarmente innovative - conclude Larese -. Per loro il decluttering rappresenta una spinta alla riorganizzazione del lavoro e al risparmio concreto: ridurre l'uso della carta, spegnere le luci, archiviare meno file eliminando quelli inutili".

Accumulo & decluttering: in Italia spopolano le trasmissioni televisive sull'argomento: da "Case da incubo" su Lei, canale 127 di Sky (nella foto sotto) al docu-reality "Sepolti in casa", trasmesso da Real Time Tv



COME FARE SPACE CLEARING... IN DIECI MOSSE

1. Prendete un notes e una penna e fate un giro di casa elencando tutte le zone critiche.
2. Ripulite ogni volta per zone circoscritte , prima dietro le porte, poi dentro i cassetti, armadietti e così via. Ogni volta che ne terminate una, concedetevi la soddisfazione di spuntarla dall'elenco. Seguite il ritmo che vi è più confacente: qualche ora, qualche giorno, qualche settimana o persino qualche mese, a seconda di quanto vi sentite motivati.
3. Dopo essere intervenuti su zone circoscritte, passate ad altre più estese, ma sempre suddividendole in parti facilmente gestibili per fasi successive.
4. Quando fate la cernita delle cose da buttare o da tenere, non accumulate pile di oggetti con la scusa di decidere più tardi. Raccogliete un oggetto e prendete immediatamente una decisione. Rimane o se ne va? Se rimane, assegnategli un posto. Altrimenti, buttatelo senza rimpianti.
5. Prima di buttare qualcosa valutate quanto è importante per voi. Se un vecchio regalo suscita ancora gioia e affetto, è giusto conservarlo tra i ricordi. Se invece vi lega ad una persona che non vi è mai piaciuta, eliminatelo senza esitazioni.

6. Dopo aver deciso cosa buttare e cosa tenere, non tornate a chiedervi: Potrà mai servire? La risposta sarà immancabilmente forse, e così non getterete mai via nulla. Il modo migliore è chiedersi: come mi potrà essere utile? Serve a migliorare i miei livelli di energia o mi fa sentire depresso ogni volta che lo vedo? Adottatelo come unico metro di giudizio.

7. Di fronte agli oggetti di troppo ripetetevi: "Non succede niente a buttarli, si può fare". Disfarsi del superfluo vuol dire liberarsi e lasciarsi andare allo scorrere della vita che vi offrirà quello di cui avete bisogno piuttosto che farvi conservare le cose per sempre, perché non si sa mai!

8. Se avete accumulato troppo, vi occorreranno più sedute prima che vi sentiate pronti a liberarvene. In certi casi può passare un anno intero prima che vi rendiate conto che un solo oggetto non vi è mai stato utile, ma che non lo sarà mai!

9. Abituatevi a considerare il disfarsi del superfluo come un'esperienza gratificante. Quando ne avrete constatato i benefici, cercherete sempre più spesso queste gratificazioni. Liberarsi delle cose può darci lo stesso piacere che abbiamo avuto nel comprarle! Le cose che ci circondano richiamano la nostra attenzione: più cose inutili abbiamo intorno più la nostra energia sarà trascinata verso il basso, verso le faccende materiali e ci allontanerà dagli scopi più nobili della nostra vita!

10. Dove metteremo le cose che abbiamo deciso di non tenere più? Datele in beneficenza. Considerate che gli oggetti in buono stato possono tornare utili agli altri. Scartate quello che è pericoloso, rotto o sporco. Restituite gli oggetti prestati da qualche amico. Anche se è passato tanto tempo vanno resi.

(www.spaceclearing.it)