

# libera!

dalle  
persone  
noiose

Senti che la tua vita sta rallentando? Forse il tuo hard-disk mentale è troppo pieno. Prova a scaricarti dei pesi inutili: l'energia tornerà a scorrere.

di Michela Gentili

**h**o la sensazione che la mia vita sia troppo piena: di incontri con persone insignificanti, di pensieri che rallentano le mie azioni, persino il mio armadio è stracolmo di vestiti che non uso. Non ce la faccio davvero più...». La mia amica Caterina è arrivata al limite: continua a consumare le energie per questioni senza importanza, e non riesce più a vivere con entusiasmo le occasioni che davvero le interessano. È uno stato d'animo che conosco bene: molte volte mi sono sentita sovraccarica, proprio come l'hard-disk di un computer che ha esaurito lo spazio disponibile. Così, quando Caterina mi chiede una mano decido di aiutarla, con la consapevolezza che il suo problema riguarda anche me.

Già, ma da dove cominciare? Per esperienza, so che per riavviare un computer bloccato bisogna eliminare i file che appesantiscono il sistema. Decido di applicare questa strategia e propongo alla mia amica di iniziare a liberarsi degli oggetti superflui che occupano il suo spazio vitale.

#### STEP UNO: FAI DECLUTTERING

Contatto **Lucia Laresi**, direttrice della **Scuola italiana di spaceclearing** ([www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)), una disciplina anglosassone che insegna a recuperare l'essenziale, in casa ma anche nella vita. L'esperta mi risponde citando un dato: «**Lo sai che, secondo un'indagine americana, usiamo solo il 20% delle**

# dalle cose inutili

## dai pensieri negativi

cose che possediamo? Il resto finisce stipato in armadi, ripostigli e cantine. Questo accumulo di oggetti superflui, che viene definito "clutter", si trasforma prima o poi in una zavorra emotiva», spiega. Ma in che modo il disordine che ci circonda si può trasformare in disagio interiore? «Il clutter assorbe la nostra energia in diversi modi: l'accumulo di cianfrusaglie in cima agli armadi, per esempio, trasmette la sensazione di avere un problema irrisolto sulla testa, così come ammassare oggetti sotto al letto non favorisce un sonno tranquillo», mi risponde la Larese.

Ma c'è di più: secondo l'esperta, ognuno di noi trasferisce sugli oggetti paure e bisogni inconsapevoli. «Per esempio, spesso, chi tende a rimanere ancorato al passato e ha paura del cambiamento si circonda di cimeli sentimentali, mentre chi si sente depresso accumula oggetti sul pavimento perché non ha la forza - fisica e/o psichica - di riportarli al loro posto», chiarisce la Larese.

Per questo, disfarsi di cose che ci appesantiscono può aiutare, nel tempo, a fare spazio a nuove prospettive e ad affrontare le opportunità con maggiore apertura. **«Un discorso simile può essere fatto anche per l'amore: chi lo cerca, deve essere pronto - materialmente e simbolicamente - a svuotare metà del suo armadio: solo così capirà se è capace di accogliere un'altra persona anche a livello emotivo»**, precisa l'esperta.

Allo stesso modo, chi cerca un nuovo lavoro dovrebbe iniziare col fare pulizia sulla scrivania. «An-

notate su un block-notes le zone più critiche della casa o dell'ufficio e prendetele in considerazione una per volta. Stabilite un tempo per ogni sezione e cercate di rispettare il timing. Non ha senso svuotare tutto l'armadio sul letto: meglio cominciare da un cassetto», raccomanda l'esperta.

Attenzione, però: fare decluttering non significa buttare via ciò che capita mantenendo intatto il proprio côté consumistico, ma esattamente il contrario. «Quante volte ricompriamo un cavatappi o un paio di forbici perché non abbiamo voglia di andarli a cercare in un cassetto pieno di cianfrusaglie? Se cominciamo a eliminare il superfluo, sarà più facile trovare ciò che ci serve davvero». Come si capisce che cosa va gettato via? «Quando un oggetto non ci appartiene più o, peggio ancora, ci è antipatico, lo avvertiamo con la pancia», dice la Larese. Un trucco per andare sul sicuro? «Se cominciamo a giustificarci con frasi del tipo "Prima o poi potrebbe tornare utile", allora si tratta certamente di clutter», mi spiega.

Bene. Mentre cominciamo a eliminare il superfluo, spuntando dalla lista ogni zona che viene sistema-

## Contro gli attacchi esterni utilizza il tasto "annulla annulla" e cancella la negatività dalla tua mente.

ta, mi accorgo che Caterina si sta rilassando. Effettivamente, buttare via un sacco pieno di vecchi ricordi, vestiti immettibili e regali mai usati è liberatorio anche per me.

### STEP DUE: ALLONTANA I "NEGAHOLIC"

La prima operazione di pulizia è andata a buon fine. Possiamo provare ad applicare il decluttering a un ambito più spinoso e delicato, e cioè quello che riguarda le persone negative e noiose, quelle che appesantiscono la giornata perché sono sempre pronte a inondarti con i loro problemi irrisolti, lasciandoti stanca e spessata.

Li descrive alla perfezione la counselor **Vittoria Nervi**: «Sono i negaholic, i negativo-dipendenti, quelli che pensano sempre al peggio, affossano ogni entusiasmo e usano il vittimismo come meccanismo di difesa per non assumersi le proprie responsabilità». Riconoscerli è semplice, secondo l'esperta: «Ti telefonano a qualunque ora per raccontarti problemi e disgrazie, sono sempre pronti a spettegolare sugli altri e a dispensare complimenti a doppio taglio come "Stai bene con quel vestito, peccato per le scarpe..."».

Caterina li conosce bene: lei, socievole e gentile, è la preda preferita dai negaholic. «In genere, questi individui hanno un intuito pazzesco nel riconoscere le persone disponibili e usarle come valvola di sfogo», mi spiega la counselor. Come aiutare la mia amica a non cadere in trappola, quindi? «La prima regola è prendere le distanze: non bisogna lasciarsi impietosire dai loro lamenti. Meglio sapere fin dall'inizio che discutere con loro è inutile, perché la visione che hanno della vita rimarrà sempre, immutabilmente, negativa», chiarisce la Nervi. Ma Caterina è generosa per definizione e se qualcuno le chiede aiuto non riesce a sottrarsi: come può imparare a difendersi? «Se non possiamo fare a meno di parlare con queste persone, cerchiamo almeno di smontare i loro discorsi. I ne-

gaholic tendono sempre a generalizzare, ma noi possiamo cercare di riportare le loro considerazioni a un contesto più specifico. Per esempio, se si lamentano dicendo: "Tutti ce l'hanno con me", proviamo a rispondere "Tutti chi?". Questa reazione li metterà in difficoltà e spezzerà il circolo di vittimismo», spiega l'esperta.

Ma la counselor consiglia anche alcuni esercizi pratici per riuscire a salvaguardare il proprio spazio vitale. «Sbattere velocemente le palpebre aiuta a staccare lo sguardo da chi ci sta assillando, ma è utile anche crearsi una "diga immaginaria". Si procede collegando l'arrivo dei negaholic ad alcune rappresentazioni mentali che funzionano da segnali d'allarme: un cancello che si chiude, una saracinesca tirata giù, una spina staccata», dice la Nervi. Mi vengono in mente le parole di Maurizio Fiammetta, che nel libro *Antivirus per la mente* (Gribaudi, €11) scrive: «Contro gli attacchi fatti di parole, immagini, sensazioni limitanti si può utilizzare il tasto "annulla annulla": pronunciando

## Svincola il tuo tempo

**A sovraccaricarsi di oggetti, impegni e pensieri sono più che altro donne che, spesso, finiscono per dedicare il loro tempo agli altri. Ecco due libri per imparare a non farsi schiacciare dai doveri e dal senso di colpa.**

**Donne che hanno troppo da fare** di Patricia Sprinkle (Frassinelli, €18). Un piccolo manuale che mostra come agire di meno, vivere meglio e realizzare ciò che conta davvero, senza sprecare energie preziose e trascurare le aspirazioni più profonde.

**Donne che si preoccupano troppo** di Holly Hazlett Stevens (Il Punto d'Incontro Edizioni, €12,90). La mente sempre occupata ti toglie il sonno? Ecco una gamma di tecniche semplici ed efficaci per evitare che l'ansia danneggi le relazioni, il lavoro e il tempo libero.