

Sommario

Introduzione

CHI SONO E QUAL È LA MIA MISSION	7
---	---

Capitolo 1

IL PUNTO DI PARTENZA IL DISORDINE	13
--	----

CHE COS'È IL DISORDINE?	13
-------------------------------	----

DA DOVE NASCE IL DISORDINE.....	16
---------------------------------	----

TIPI DI DISORDINE.....	19
------------------------	----

GLI SVANTAGGI DEL DISORDINE.....	24
----------------------------------	----

Capitolo 2

LA DESTINAZIONE L'ORDINE	29
---------------------------------------	----

CHE COS'È L'ORDINE?	29
---------------------------	----

I VANTAGGI DI UNA CASA ORDINATA.....	31
--------------------------------------	----

LE FASI DEL RIORDINO.....	34
---------------------------	----

Capitolo 3

PRIMA DI PARTIRE PREPARARSI MENTALMENTE AL CAMBIAMENTO	39
---	----

CAMBIARE LE ABITUDINI	40
-----------------------------	----

CONSAPEVOLEZZA DELLA SEPARAZIONE	43
--	----

Capitolo 4

PRIMA TAPPA IL DECLUTTERING	45
--	----

STRATEGIE PER ELIMINARE IL SUPERFLUO	47
--	----

LE DOMANDE DA FARSÌ	55
---------------------------	----

LE FRASI DA EVITARE.....	58
--------------------------	----

Capitolo 5

SECONDA TAPPA L'ORGANIZZAZIONE	65
---	----

UN LAVORO DA PROFESSIONISTI	65
-----------------------------------	----

ORDINE O ORGANIZZAZIONE?.....	66
-------------------------------	----

LE CATEGORIE.....	67
-------------------	----

FUNZIONALITÀ	68
--------------------	----

ORGANIZER E SOLUZIONI SALVASPAZIO	69
---	----

LA PIEGATURA	72
--------------------	----

LA SCALA CROMATICA	75
--------------------------	----

GLI ERRORI DA EVITARE.....	76
----------------------------	----

Capitolo 6

TERZA TAPPA GLI SPAZI DELLA CASA	81
---	----

L'INGRESSO	81
------------------	----

IL SALOTTO.....	85
-----------------	----

LA CUCINA.....	90
----------------	----

LA CAMERA DA LETTO E IL GUARDAROBA	100
--	-----

LA CAMERETTA E I GIOCHI	113
-------------------------------	-----

IL BAGNO E LA LAVANDERIA	120
--------------------------------	-----

LO STUDIO E LA SCRIVANIA	129
--------------------------------	-----

IL RIPOSTIGLIO.....	134
---------------------	-----

Capitolo 7

LE REGOLE PER MANTENERE L'ORDINE	137
---	-----

IL LEGAME TRA ORDINE E PULIZIA	141
--------------------------------------	-----

LA GESTIONE DELLA CASA	142
------------------------------	-----

LA GESTIONE DEL TEMPO	143
-----------------------------	-----

PIANIFICARE.....	146
------------------	-----

Capitolo 8

IL VERO CAMBIAMENTO FARE ORDINE DENTRO DI NOI ...	151
--	-----

IL DECLUTTERING INTERIORE.....	151
--------------------------------	-----

MINDFULNESS E HOMEFULNESS ...	155
-------------------------------	-----

<i>Conclusione</i>	158
--------------------------	-----

stificazioni che ci bloccano dal liberarci degli oggetti sono:

- * **Mi sento in colpa.** Capita quando acquistiamo un oggetto che poi non utilizziamo: il pensiero di avere speso dei soldi per qualcosa di superfluo ci mette in uno stato di afflizione.
- * **Mi sento in obbligo.** Ci si trova in questa condizione soprattutto quando si riceve un regalo da un amico o da un parente: per non ferirne i sentimenti si tende a tenere il regalo anche se non lo si utilizza e non è di proprio gusto.
- * **Potrei averne bisogno.** Proiettarsi nel futuro per convincersi che una determinata cosa ci potrà servire è una situazione molto comune: si tiene l'oggetto nella speranza che un giorno tornerà utile.

DA DOVE NASCE IL DISORDINE

Abbiamo capito che il disordine nasce principalmente dagli oggetti che accumuliamo giorno dopo giorno, ma ci sono anche altri fattori importanti; identificare le cause ci può aiutare ad avere più consapevolezza e a capire dove lavorare:

- * **Paura di staccarsi dagli oggetti.** Ci sono persone che accumulano cose vecchie, che appartengono al passato, e persone che accumulano cose di tutti i giorni. In entrambi i casi tendono a conservare tutti gli oggetti che hanno un qualche valore simbolico, ma accumulano anche oggetti senza valore attribuendo loro un significato particolare. Questa forma di accumulo riflette delle paure interiori: nel caso delle cose vecchie, la paura è quella di rompere con un passato sicuro e di accettare un presente incerto; per quanto riguarda le cose quotidiane, il timore riguarda qualcosa che sta accadendo nel presente e che si ha paura di affrontare.
- * **Mancanza di tempo.** Quando si hanno i minuti contati solitamente si fa fatica a rimettere subito al loro posto

gli oggetti, che vengono lasciati sparsi un po' dovunque. In questo caso può essere di aiuto utilizzare un "cestino di transito", ovvero un contenitore da collocare in un punto facilmente raggiungibile dove riporre gli oggetti che non riusciamo a rimettere a posto nell'immediato. Ciò consente di raggruppare le cose dando un'impressione di maggiore ordine. Successivamente, quando si avrà più tempo, si andranno a ricollocare tutti gli oggetti al loro posto.

- * **Carenza di spazio.** In una casa piccola capita di non trovare posto sufficiente per riporre tutti gli oggetti che si possiedono e si finisce quasi sempre per lasciarli in giro sovraccaricando l'ambiente. In questi casi è necessario fare un'attenta selezione degli oggetti da tenere ed eliminare tutto ciò che è superfluo. Un'alternativa che risolve in parte il problema è utilizzare dei contenitori gradevoli da vedere e che si fondono meglio con l'ambiente. Per esempio se nei mobili chiusi della cucina c'è poco spazio per riporre le confezioni di sale, zucchero e caffè possiamo trasferire il contenuto in barattoli coordinati, da appoggiare sul piano di lavoro o sulle mensole a giorno così da ridurre il rumore visivo.
- * **Mancanza di organizzazione.** La regola principale per avere una casa ordinata è quella di trovare un posto per ogni cosa ma è altrettanto importante trovare un posto che risulti funzionale e pratico da raggiungere. Per esempio se per mettere a posto ago e filo si deve prendere ogni volta la scala, perché la scatola da cucito è posizionata su un ripiano in alto, è probabile che la maggior parte delle volte finiranno appoggiati nel primo posto che capita. Se una collocazione ci risulta scomoda, il nostro cervello elabora l'azione di riordino come troppo complessa e sarà quindi più propenso a procrastinare.
- * **Shopping non consapevole.** Lo shopping compulsivo è uno dei motivi più comuni che causa il disordine, so-



4

PRIMA TAPPA *il decluttering*

Il termine inglese *decluttering* deriva da *clutter*, che significa “ingombrare”, preceduto dal suffisso *de*, “togliere, eliminare”, e si riferisce precisamente all’azione di eliminare gli oggetti che creano disordine. La parola è ormai ampiamente in uso anche in italiano e indica un processo di eliminazione consapevole e organizzata degli oggetti che non sono più necessari, utili o significativi nella propria vita.

Il decluttering mira a semplificare la vita, ridurre lo stress e liberare la mente dalle distrazioni causate da oggetti inutili per creare spazi più funzionali ed esteticamente piacevoli, migliorando il benessere psicofisico e favorendo la concentrazione e la produttività. Liberarsi delle cose superflue può avere un impatto positivo sullo stato d’animo e sulla qualità della vita.

Inoltre l’aspetto più importante del fare decluttering non è il risultato finale ma il processo stesso: analizzare, sele-

no, e procedere un po' per volta, iniziando per esempio da temi più semplici come la dispensa, i medicinali o il make-up dove non saremo noi a scegliere cosa eliminare ma dovremo solamente basarci sulle date riportate sulle confezioni ed eliminare tutto ciò che è scaduto.

Dedicandoci anche solo 10 minuti al giorno, il lavoro sarà più semplice e leggero. Portando a termine un obiettivo alla volta la nostra casa si alleggerirà, inizieremo a percepirne i benefici e questo ci motiverà nel continuare.

Ma suddividere in categorie è di fondamentale utilità, ecco quindi alcune considerazioni generali che riprenderò anche in seguito quando parlerò degli ambienti della casa

I tessuti

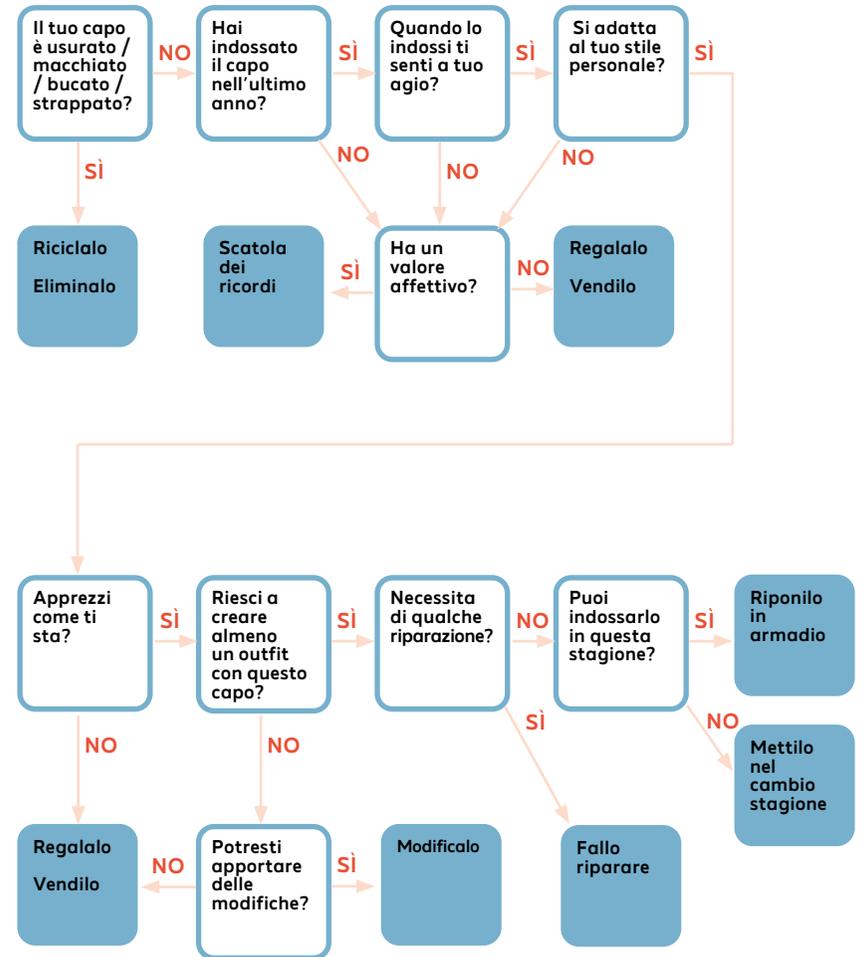
Questa categoria include tutti i vari articoli in tessuto, dai vestiti alla biancheria per la casa. Per procedere nel decluttering è utile suddividerla in sottocategorie più piccole come, per esempio:

- * **Tessuti piccoli.** Intimo, costumi, calze, guanti, cappelli...
- * **Tessuti medi.** Sciarpe, parei, teli, asciugamani, strofinacci...
- * **Tessuti grandi.** Lenzuola, piumoni, coperte, accappatoi...
- * **Tessuti da appendere.** Giubbotti, giacche, cardigan, camicie, gonne, pantaloni...
- * **Tessuti da piegare.** Maglioni, t-shirt, tute, felpe, pigiami, jeans...

Uno dei grossi temi per affrontare questa categoria è l'**abbigliamento**, soprattutto per le donne. Seguire lo schema proposto alla pagina seguente potrà essere di grande aiuto nel processo decisionale da mettere in atto per capire quali capi tenere e quali buttare.

DECLUTTERING DEI CAPI DI ABBIGLIAMENTO

Dobbiamo considerare cinque caratteristiche: taglia, comodità, stato di conservazione, gradimento ed effettivo utilizzo.



sbagliata, ognuno sceglie la strada che crede più adatta alle proprie esigenze.

In questo libro affronteremo i diversi ambienti della casa nell'apposito capitolo a loro dedicato.

FUNZIONALITÀ

La casa deve essere un nido, un luogo dove la vita di tutti i giorni sia pratica, confortevole e priva di elementi che causino ansia o fatica. Una casa pratica e funzionale è quella che facilita la vita di chi ci abita: nessuno vuole vivere in spazi poco godibili e difficili da pulire e gestire.

Non si deve pensare che la praticità e la funzionalità siano in contrasto con la bellezza e l'estetica, anzi, una casa minimal, con ogni cosa al proprio posto, rende l'ambiente più piacevole da vedere ma anche pratico da vivere.

L'importante è domandarsi che cosa si vuole ottenere e quali siano i propri bisogni ed esigenze. Solo conoscendo se stessi e le proprie necessità nella vita quotidiana, anche sulla base del proprio stile di vita, si sarà in grado di ottenere una casa su misura davvero pratica e funzionale.

Quando pensiamo a una casa funzionale le prime cose che ci vengono in mente sono solitamente la struttura e l'arredamento; questi due fattori infatti sono molto importanti per poter creare un ambiente confortevole.

Già in fase di progettazione occorre riflettere su alcuni punti essenziali per trasformare il proprio rifugio in un luogo accogliente e ben organizzato. Ma anche in una fase successiva, quando ormai non si può intervenire in termini strutturali, è comunque possibile apportare delle modifiche che rendano la casa vivibile al massimo.

Ecco qualche consiglio:

- Eliminare le divisioni troppo soffocanti degli spazi e optare per ambienti più aperti che sono più semplici da pulire e gestire.

- Scegliere soluzioni d'arredo multifunzionali, come letti contenitore o tavoli allungabili.
- Aumentare l'accessibilità generale della casa, per esempio scegliere tavoli e piani di lavoro che abbiano un'altezza adeguata per mangiare e lavorare in modo comodo ed evitare invece scaffalature estremamente alte che richiedono contorsioni o l'utilizzo di una scala.
- Optare per materiali facili da pulire.
- Scegliere oggetti e materiali che ci garantiscono una buona durabilità ma che richiedono poca manutenzione.
- Eliminare o spostare tutto ciò che blocca o limita il movimento.
- Trovare un posto ben definito per ogni cosa e sistemare gli ambienti in modo da creare spazi efficienti.

In ogni caso il segreto di una casa funzionale sta nell'organizzarla secondo i propri bisogni, perché ogni casa è unica e risponde a uno stile di vita unico. Per esempio, se soffriamo di mal di schiena e facciamo fatica a piegarci, sicuramente riporranno gli oggetti di uso più frequente in zone alte e accessibili.

ORGANIZER E SOLUZIONI SALVASPAZIO

Gli organizer, tecnicamente chiamati supporti organizzativi, sono strumenti che possono aiutarci a organizzare la nostra casa e sono utili per:

- Ottimizzare gli spazi.
- Dividere le categorie.
- Contenere gli oggetti.
- Ridurre il rumore visivo.
- Rendere le attività più pratiche.

Contenitori, cestini, scatole, alzatine e tanti altri organizer

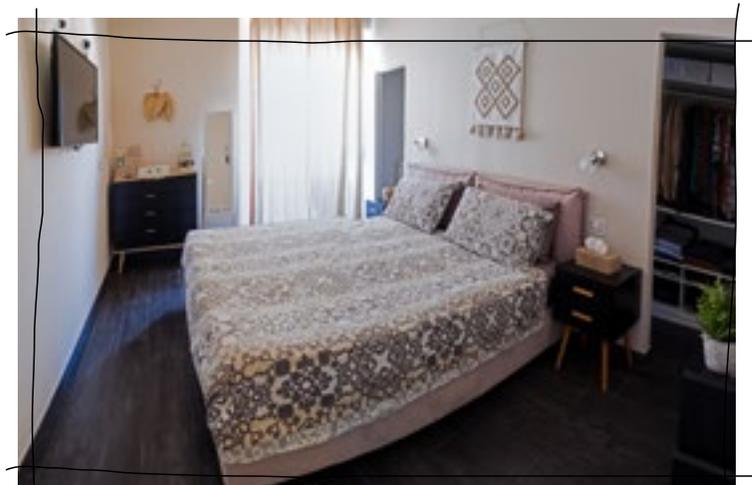
5 CONSIGLI

1. Definisci una collocazione per ogni categoria e oggetto in modo da prendere e riporre con facilità ciò che serve, evitando zone nascoste di cui ci si dimentica.
2. Tieni a portata di mano o ben visibile ciò che si usa con maggior frequenza.
3. Ottimizza lo spazio sfruttando l'altezza dei pensili con ripiani aggiuntivi e la parte interna delle ante con ganci o supporti per appendere alcuni oggetti.
4. Mantieni il piano di lavoro il più libero possibile per lavorare meglio, con meno fatica e più velocemente.
5. Prima di ricollocare tutte le cose valuta bene lo spazio a seconda di quanti oggetti possiedi di ogni singola categoria. Molto spesso occorre cambiare posizione più volte prima di trovare la soluzione più adatta e funzionale.

LA CAMERA DA LETTO E IL GUARDAROBA

La camera da letto è un'altra stanza fondamentale per il nostro benessere, è l'ambiente in cui il nostro corpo e la nostra mente riposano e si rigenerano, quindi è importante ridurre gli oggetti non correlati al riposo e mantenere l'ordine così da creare un'atmosfera tranquilla. Spesso invece la camera da letto è tra le stanze più caotiche e disordinate perché, non essendo una stanza pubblica, gli ospiti solitamente non la vedono e molte persone la trascurano.

* **Il letto.** È il punto centrale di questa stanza ed è l'elemento perfetto da cui partire per riorganizzarla. Innanzitutto rifare il letto ogni mattina è un'azione semplice, che richiede pochissimi minuti, ma che fa la differenza: una camera con il letto disfatto è sempre più



La camera da letto è l'ambiente in cui trascorriamo gran parte del nostro tempo anche se dedicato al sonno e al riposo. Per renderla più rilassante è preferibile introdurre pochi oggetti e utilizzare tonalità neutre.

disordinata. È un'azione che fa iniziare la giornata nel modo giusto, un piccolo compito portato a termine che ci farà sentire soddisfatti incoraggiandoci a portarne a termine altri.

Non possiamo non parlare del **letto contenitore** che, per quanto nel Feng Shui sia sconsigliato inserire oggetti sotto il letto perché bloccano le energie, per chi ha poco spazio è veramente di grandissimo aiuto. Vi si può riporre tutto ciò che non sappiamo dove mettere e si utilizza meno di frequente, come il cambio di stagione, le coperte, la biancheria... Siccome in questo spazio solitamente si crea parecchia polvere, consiglio di utilizzare delle scatole e delle custodie per proteggere le cose. Grazie alle scatole riusciremo a dividere meglio le categorie e a pulire più velocemente il letto contenitore in quanto basterà tirare fuori le scatole e non i singoli oggetti. Solitamente si colloca ciò che si

te che amano ascoltare prima di addormentarsi. Le loro opere preferite devono occupare uno spazio facilmente raggiungibile. La sistemazione può seguire un ordine alfabetico, cromatico, per collezione o argomento. Il secondo consiglio è scegliere la libreria più adatta alla quantità di libri e allo spazio libero nella cameretta. Ne esistono decine e decine di modelli, uno più bello dell'altro, alcuni anche salvaspazio e poco ingombranti.

Coinvolgere i bambini

Ma quanti giocattoli hanno i nostri bambini? La risposta è quasi scontata: troppi. Per riordinare la cameretta è indispensabile eliminare un po' di giochi inutili. Spesso nelle camerette troviamo giochi abbandonati in un angolo che non destano più nessuna curiosità o interesse. Inoltre i bambini non hanno bisogno di una quantità infinita di giocattoli, anzi, il contrario: la possibilità di non associare il gioco a un oggetto specifico stimola a usare l'immaginazione e la creatività. Per fare decluttering dei giochi è importante coinvolgere i bambini in modo che esprimano le loro opinioni riguardo le scelte da fare (tenere, regalare, eliminare). È una buona occasione per insegnare ai bambini l'importanza del



Quando i giochi sono tanti consiglio di fare una rotazione e avvicinare quelli a immediata disposizione ogni 2-3 settimane, così l'interesse del bambino rimane sempre attivo e la cameretta risulta più ordinata.

5 MODI PER RENDERE PIÙ AUTONOMI I BAMBINI

1. Affinché il bambino possa rifare il proprio letto da solo è necessario rendere questa azione più semplice, per esempio utilizzando un unico lenzuolo oppure un copripiumino senza l'aggiunta di copriletti o coperte.
2. Posizioniamo in cameretta un piccolo cesto per la biancheria sporca così che il bambino possa inserire i suoi panni da solo, insegnandogli che ogni cosa ha il proprio posto.
3. Per i vestiti indossati ma che non sono ancora da lavare possiamo invece mettere dei ganci o dedicare un piccolo spazio, come un cassetto o un ripiano, così che il bambino possa prendere e rimettere a posto i suoi vestiti o il pigiama in autonomia.
4. Organizziamo il guardaroba in modo che il bambino possa scegliere da solo i vestiti da indossare, quindi riponendo i capi di utilizzo quotidiano in ripiani o cassette che possa raggiungere facilmente. Inoltre per facilitare il riconoscimento possiamo apporre delle etichette che riportano i disegni dei vari vestiti. Per i bimbi più piccoli invece si possono creare degli outfit e farli scegliere al bambino.
5. Creiamo una tabella con indicate tutte le azioni che il bambino deve compiere nell'arco della giornata, come rifare il letto, lavarsi i denti, fare colazione, fare i compiti, riordinare i propri giochi... così quando il bambino porta a termine un'azione può apporre un adesivo o spuntare la casella. Possiamo anche stabilire una ricompensa al raggiungimento dei vari obiettivi. La tabella aiuterà ad assimilare meglio le azioni creando una vera e propria routine e il bambino avrà anche più consapevolezza del tempo e degli orari.