

CASA **ORDINATA...** CASA FORTUNATA

L'ordine comporta numerosi vantaggi: fa risparmiare tempo e denaro e aiuta persino a dimagrire. Peccato che il 98 per cento di noi non abbia talento per l'organizzazione. Niente panico, però: abbiamo chiesto aiuto a una *personal organizer* che ci aiuterà a far ordine nelle nostre case e... nelle nostre vite

di Isabella Vergara Caffarelli

Si vive meglio in una casa ordinata. Non si perde tempo a cercare oggetti dispersi. Non si spreca denaro ricomprandoli e lasciando scadere gli alimenti in frigo. Anche i rapporti di convivenza ne traggono vantaggio. E ne giova la produttività: una ricerca dell'Università di Princeton (USA) ha dimostrato che un ambiente caotico può ostacolare la concentrazione perché lo sguardo è continuamente distratto dalle cose che incontra. **Altri studi hanno trovato correlazioni positive tra ordine e sonno, sistema immunitario, umore, controllo del peso ed efficienza sul lavoro.** «Non stupisce: se imparo a riordinare la casa, posso imparare a "fare ordine" in tutti i settori della vita», aggiunge Flavio Cannistrà, psicologo e psicoterapeuta, esperto di terapie brevi a Roma e online. «Il riordino ha a che fare con il controllo: sapere che ogni cosa si trova al suo posto aiuta a ridurre l'ansia e migliora l'autostima perché ci si rende conto di raggiungere un obiettivo, quello di riordinare la casa. Naturalmente, c'è chi vive bene nel suo caos: il disordine è un problema solo quando crea un problema. Ed è anche parzialmente soggettivo: quello che per noi è inaccettabile, in un'altra cultura può non essere percepito come tale». Ma qualche "problemino" lo abbiamo se si calcola che «un italiano perde in media 8 ore in un anno per cercare le chiavi di casa! Il 98 per cento delle persone non ha talento per l'organizzazione. Lo dicono tutte le ricerche sull'argomento. Ma è una competenza che si può acquisire e migliorare», spiega Irene Novello, che assieme a Sabrina Toscani e Silvia Bucci ha fondato APOI (Associazione Professional

CASALINGO L'attitudine alle pulizie e all'ordine non è soltanto prerogativa femminile: secondo gli ultimi dati Istat (2019), gli uomini italiani casalinghi hanno raggiunto quota 100mila nella fascia 15-64 anni, con un aumento del 25 per cento rispetto all'anno precedente.



Irene Novello
Professional organizer e fondatrice di APOI (Associazione Professional Organizers Italia), illustra l'importanza di riordinare le nostre case e i benefici effetti di questa operazione sulla nostra vita. A pag. 24



L'ARMADIO
non è mai troppo piccolo: basta eliminare il superfluo e organizzare lo spazio in base alle nostre esigenze.

Organizers Italia), la prima associazione nazionale di *professional organizer*, professionisti dalla "mente quadrata", capaci di mettere ordine nella casa e nella vita delle persone. «Il disordine, in realtà, è l'effetto esterno di un problema che si trova all'interno. Quando decidiamo di ritrovare il benessere in casa, vuol dire che vogliamo prenderci cura di noi stessi. E una volta riordinato fuori, avviene una reazione a catena: c'è chi si iscrive in palestra, chi comincia a seguire un corso,

chi cambia lavoro, chi adotta un bambino, chi invita gli amici. Ho assistito a delle rivoluzioni».

Eliminare il superfluo

Il primo passo di ogni riordino è il *decluttering*, cioè l'eliminazione delle cose inutili. Maestri indiscussi di questa pratica sono gli svedesi e i giapponesi con le loro case minimaliste e ben organizzate. Ce lo insegna, in una fortunata serie televisiva su Netflix, Marie Kondo, la dolce "Mary Poppins" nipponica che con il suo *Il magico potere del riordino* (Vallardi Editore) ha venduto oltre 11 milioni di copie nel mondo. «Eliminare il superfluo non vuol dire buttar via gli oggetti: possiamo dare loro una seconda vita», suggerisce Irene Novello. «Io metto a disposizione del cliente quattro grandi scatoloni di plastica dove smistare le cose da spostare, quelle da regalare, quelle da vendere e quelle da eliminare seguendo le regole della raccolta differenziata. È sorprendente quanti oggetti lasciano le case. In un caso di disturbo da accumulo, che è una vera e propria malattia, mi è capitato di portare via 180 sacchi di spazzatura condominiali! Se il cliente non sa dove portarli,

possiamo fornire noi una lista di negozi, canili, parrocchie, mercatini di riferimento. L'importante è che lascino la casa prima possibile. Se ci abituiamo a eliminare regolarmente le cianfrusaglie, diventiamo molto più consapevoli negli acquisti e impariamo a circondarci solo delle cose che ci fanno stare bene, che poi è lo scopo del riordino», spiega Novello.

La stanza "degli orrori"

Marie Kondo suggerisce di riordinare la casa per categorie, in progressio-



L'esperta di economia domestica Marie Kondo fa largo uso di scatole per organizzare vestiti e oggetti in casa, riuniti per categoria (calzini, t-shirt, foto ricordo...).

ne: si comincia con gli indumenti, poi i libri, la cucina, l'abbigliamento intimo e infine gli oggetti legati ai ricordi che sono i più difficili da eliminare. «Il metodo Kondo è un po' rigido e difficile da applicare alle nostre case. Io suggerisco di cominciare dalla stanza che ci crea più disagio oppure da quella che ci serve con urgenza», suggerisce Novello. «Ci sono diversi metodi per riordinare: possiamo riunire gli oggetti per funzione, per materiale, per utilità. Gli abiti possono essere sistemati per tipo di tessuto o per occasione d'uso. Se un cliente ci dice che non vuole più fare il cambio stagione, bisogna capire come arrivare a questo obiettivo. Certamente sarà necessario eliminare un bel po' di vestiti, ma raramente bisogna cambiare mobili: dovremo solo riorganizzare gli spazi in base alle abitudini».

Cucine da incubo

Uno dei luoghi più ostici della casa è la cucina e, in particolare, la cassetta: «Il primo cassetto dovrebbe contenere solo le posate, ma spesso vi è l'inverosimile», continua Novello. «Il mio consiglio è di svuotare tutti i cassetti e separare gli oggetti in tre gruppi: le posate che usiamo ogni giorno, gli utensili utili (colino, apribottiglie) e quelli che usiamo solo occasionalmente, come lo "svuota ananas". Un trucco è di riporre gli oggetti occasionali in una scatola: quelli che non verranno usati per sei mesi, potranno essere eliminati. Lo stesso vale per gli elettrodomestici. Per sfruttare le mensole in alto, l'ideale è avvalersi di scatole senza coperchio, dotate di manico laterale che ne faciliti l'estrazione, dove riporre gli oggetti per categoria (solo gli utensili per i dolci, tupperware ecc.)».

Un gioco da bambini

«Se ho delle competenze di economia domestica lo devo alla mamma», racconta Luca Guidara, *coach* dell'ordine e *influencer*, autore di *Home sweet home* (De Agostini, 2020): «I miei follower mi chiedono soprattutto consigli su come riordinare l'armadio, ma anche trucchi per le pulizie». «Un tempo, bene o male,

l'economia domestica veniva insegnata a scuola e solo alle donne, ma forniva comunque una serie di competenze che passavano ai figli e ai nipoti», aggiunge Irene Novello. «Oggi, i giovani escono di casa presto, del tutto impreparati. E finisce che uno dei due genitori ci chiama disperato, lamentandosi dei figli. Facciamo un sopralluogo e cerchiamo di capire quali sono i punti critici, coinvolgendo tutta la famiglia in un progetto di riordino. I bambini possono iniziare a occuparsi delle loro cose a partire dai 4 anni, ma è importante che abbiano a disposizione ceste e armadi a misura loro dove riporre giochi e vestiti. Se glielo presenti come un gioco, imparano subito». Una volta che la casa è riordinata, come si mantiene? «Il segreto è dedicare ogni giorno un po' di tempo alle attività domestiche senza lasciarle a metà (i piatti nel lavandino, il bucato da piegare e riporre). E se qualcosa di nuovo entra in casa, un'altra della stessa categoria deve lasciarla».

Ritrovamenti preziosi

Sono incredibili gli oggetti che vengono recuperati durante un riordino. «Se non hai un metodo anche per nascondere le cose, finisci per non trovarle più. Mi è capitato di ritrovare in fondo a un armadio le ceneri del cane amatissimo, defunto ormai da dieci anni! In un'altra casa, spostando un mobile, è spuntata una busta con 1.500 euro che era stata seppellita e dimenticata sotto la tavoletta

CAMERETTA

Anche i più piccoli possono imparare a riordinare la stanza: basta proporlo loro come un gioco e fornire ceste dove riporre i giochi.



Quelli che... "non si butta mai niente"

Quando l'accumulo di oggetti compromette la funzionalità della casa e le relazioni sociali, si parla di **disposofobia o disturbo da accumulo**. Il primo caso documentato di questa malattia, riconosciuta come tale dal 2013, è quello clamoroso e tragico dei **fratelli Langley e Homer Lusk Collyer che nel 1947 morirono nella loro casa di New York schiacciati da 140 tonnellate di cianfrusaglie**. «Chi soffre di questo disturbo spesso non se ne rende conto. Sono i familiari o i vicini a condurlo dallo psicologo», spiega lo psicologo Flavio Cannistrà. «Si lavora per piccoli obiettivi, portando piano la persona a staccarsi dalle cose, che possono rappresentare il riempitivo di un vuoto interiore».

del *parquet*. Si scoprono lettere di bisnonni di cui non si conosceva l'esistenza e documenti utili all'eredità. Vale la pena di spendere del tempo per ritrovare i tesori seppelliti nelle nostre case».

© RIPRODUZIONE RISERVATA