

SEPOLTI IN CASA



Perché c'è chi non riesce a disfarsi neppure dei vecchi scontrini?

Gli psicologi tracciano il profilo degli **accumulatori seriali** e indicano la strada giusta per riappropriarsi degli spazi domestici

~ Testo di Antonella De Minico ~

Ci sono più cose in cielo e in terra di quante ne sogni la tua filosofia, sosteneva William Shakespeare. Ma, in alcune case, forse, sarebbe meglio dire che ci sono più cose nel tuo armadio di quante ce ne siano in un bazar. Apriamo un'anta. Chi non ha una collezione di centrini della nonna, o altri ammenicoli di un parente dal gusto lontano dal nostro? A ben scavare, poi, tra un maglione e una camicia fuori posto, si potrebbero trovare



anche la T-shirt (ormai bucata?) indossata all'ultimo concerto con il fidanzato dell'epoca, o i pantaloni di tre taglie fa. Che anno era quando li sfoggiavamo, non lo ricordiamo più. Un giretto in soffitta o in garage, dove stazionano i polverosi scatoloni di uno dei tanti traslochi fatti, con dentro scartoffie, tazzine o altro che (forse?) un giorno butteremo, e, con buona probabilità, Shakespeare non si sarebbe nemmeno sognato di inserire quell'aforsma nell'*Amleto*. Perché, ammettiamolo,

siamo circondati da oggetti. Che crediamo più o meno utili, legati a ricordi che ci fanno stare più o meno bene (o male, dipende). O che, nelle situazioni più estreme, riescono a murarci vivi, come uno dei protagonisti del programma *Sepolti in casa* su Real Time. Ma che cosa si nasconde dietro a questa tendenza ad accumulare?

UN MODO DI COMPENSARE LE MANCANZE

«Non possiamo prescindere dall'inqua-

dramento storico», premette Laura Bonanni, psicologa e psicoterapeuta specialista in analisi transazionale. «Viviamo in un periodo in cui si dà più importanza all'aver che all'essere. E, talvolta, i due verbi sono usati come sinonimi». Quindi, il bisogno di possedere oggetti di ogni sorta alcune volte è anche un modo per far sapere agli altri che ciò che abbiamo ci rappresenta. Ma le cose accumulate non vanno sempre demonizzate: per alcuni materializzano forme di sicurezza. «Tut-

Un aiuto dal professional organizer

Dal proprio armadio alla casa di un parente che non c'è più, come decidere che cosa tenere e che cosa no per non farsi sopraffare dal disordine? Negli Stati Uniti ci si fa aiutare da un professional organizer. Figura che, complice il successo dei libri della giapponese Marie Kondo sulla felicità interiore che può portare lo space clearing (la pulizia degli spazi) o il decluttering (buttare le cianfrusaglie), sta prendendo piede anche in Italia. «Se una persona ci contatta vuol dire che ha preso consapevolezza del problema», afferma Silvia Bucci, professional organizer e cofondatrice di Apoi (Associazione professional organizers Italia). «Quando si tratta di difficoltà organizzative momentanee operiamo da soli, dando una mano alle persone a scegliere in modo consapevole gli oggetti che più le rappresentano oggi. Eliminando, di conseguenza, gli altri. Quando si è in presenza di situazioni più complesse, come un disturbo, collaboriamo con psicologi e psichiatri». S'inizia «dagli spazi più problematici. In genere, le donne hanno difficoltà con il guardaroba. Insieme lo svuotiamo e cerchiamo di capire quali capi emozionano ancora. Inutile, per esempio, tenere abiti di qualche taglia in meno: se si dimagrirà di nuovo, si avrà voglia di comprare altro. Le cose si possono sempre regalare, vendere o riadattare con l'aiuto di una sartina». Quante ore servono per risistemare un guardaroba? «Dalle tre ore a una giornata o più: molto dipende dalle capacità decisionali della persona. Noi siamo incisivi, ma mai invasivi».



ti, chi più chi meno, conserviamo piccoli cimeli, oggetti-ricordo», interviene Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta e docente della Scuola di psicoterapia cognitiva a Roma. «E le motivazioni per cui li teniamo sono le più disparate, spesso hanno a che fare con il bisogno di conservare la memoria del passato. Sia nello spazio fisico sia in quello virtuale. Quante fotografie abbiamo scattato con i nostri telefonini di ultima generazione? Tante. E le salviamo tutte, credendo che lo spazio sia infinito. Così, però, se non le selezioniamo, perdono il loro senso». Ma non è tutto. Dietro questo atteggiamento c'è anche la convinzione che in futuro certi oggetti potrebbero servirci. Come se, offrendo una chance a un vecchio walkman, ne dessimo una anche a noi stessi. «Non va dimenticata una sorta di etilismo informativo», interviene Bonanni. «Ammassiamo informazioni, dati o altri reperti dalla rete o dalla carta, dimenticandoci che noi siamo limitati: non possiamo contenere tutte le parole o usare tutte le cose che abbiamo».

sono pezzi di identità», afferma Claudia Perdighe, psicologa, psicoterapeuta a indirizzo cognitivo-comportamentale, e docente della Scuola di psicoterapia cognitiva a Roma. «E le motivazioni per cui li teniamo sono le più disparate, spesso hanno a che fare con il bisogno di conservare la memoria del passato. Sia nello spazio fisico sia in quello virtuale. Quante fotografie abbiamo scattato con i nostri telefonini di ultima generazione? Tante. E le salviamo tutte, credendo che lo spazio sia infinito. Così, però, se non le selezioniamo, perdono il loro senso». Ma non è tutto. Dietro questo atteggiamento c'è anche la convinzione che in futuro certi oggetti potrebbero servirci. Come se, offrendo una chance a un vecchio walkman, ne dessimo una anche a noi stessi. «Non va dimenticata una sorta di etilismo informativo», interviene Bonanni. «Ammassiamo informazioni, dati o altri reperti dalla rete o dalla carta, dimenticandoci che noi siamo limitati: non possiamo contenere tutte le parole o usare tutte le cose che abbiamo».

I SEGNI DELL'ECCESSO: DISORDINE E SCARSO VALORE

Dietro all'accumulo eccessivo si può nascondere anche una patologia, chiamata hoarding disorder, inserita nell'ultimo manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, il DSM-5 del 2013. In Italia, dicono gli studi, a esserne interessata è il 5% della popolazione. Un dato sottomutato, a parere degli esperti. Il fenomeno si verifica intorno ai 40-50 anni: questo potrebbe voler dire che, in forma minore, è presente anche da prima. «Molti, però,

UNA SECONDA CHANCE
Per alcuni, però, la questione non si pone solo con gli oggetti-ricordo: basti guardare alla quantità di vestiti nell'armadio, molti da tempo inutilizzati, o all'accumulo di riviste accatastate in un angolo del salotto. Perché c'è chi conserva tante cose il cui unico scopo sembra quello di fare da base d'appoggio per la polvere? «Gli oggetti

non se ne rendono conto subito. Spesso, i primi a preoccuparsene sono i familiari, che con il passare del tempo faticano sempre più ad andare dai loro cari, per ragioni di spazio. Poi, alcuni non ne fanno parola perché si vergognano delle loro case. Altri, addirittura, non eseguono nemmeno le manutenzioni necessarie, perché non saprebbero come permettere all'idraulico o all'elettricista di fare il loro lavoro», sostiene Lavenia. Come si riconosce il disturbo da accumulazione? «Se sussistono tre condizioni», risponde Perdighe. «Un grande disordine, un numero importante di oggetti dentro casa - non sempre indistinti - e la difficoltà a separarsene». Situazione ben diversa dal collezionista che, pur avendo tanti oggetti da cui non riesce a separarsi, li tiene con cura e ordine. Inoltre, continua Perdighe, «i pezzi da collezione hanno un valore, economico e affettivo, che le cose delle vittime dell'hoarding disorder spesso non hanno». Un conto sono le decine di tazze in porcellana di Limoges, un conto le pile di scontrini ormai sbiaditi per la vecchiaia.

E SI AMMASSANO PURE GLI ANIMALI

L'accumulo, però, è solo la punta dell'iceberg: «Chi ne soffre ha molto spesso una situazione traumatica alle spalle. A cui si aggiunge l'incapacità di discernere che cosa tenere e che cosa buttare, oltre alla fatica immane a organizzare le informazioni», afferma Bonanni. «Perché le aree predisposte alla decisione, situate nella corteccia prefrontale del cervello, potrebbero avere dei deficit», continua Perdighe. Questa situazione mette a repentaglio anche la salute, per la quantità di polvere che si forma e perché la casa invasa di oggetti

potrebbe prendere fuoco più facilmente. Oltre che di oggetti, ci sono anche accumulatori di animali, i cosiddetti animal hoarder: un disturbo molto più articolato e complesso. «Sono mossi dall'idea che accogliendo cani, gatti o pappagalini, possano salvarli da una brutta fine», dice Perdighe. «Quando, in realtà, stanno tentando di salvare loro stessi dal rumore assordante di un vuoto affettivo». Le cronache, infatti, di tanto in tanto raccontano di donne, single, non più giovani, con una tale quantità di animali in appartamento, anche di piccola metratura, da compromettere la salute di tutti. Tanto che, molte volte, a denunciare le cattive condizioni in cui versano cani, gatti e quant'altro, sono proprio gli animalisti.

COME SI AFFRONTA IL DISTURBO

Le tante sfumature che stanno alla base dell'accumulo sono studiate da circa una ventina d'anni, ma solo da poco vengono curate con terapie ad hoc. Nei casi meno gravi, di solito ci si serve della terapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a liberarsi degli oggetti con consapevolezza. Ma, nelle persone che hanno un disturbo più importante, «può essere utile aggiungere la terapia farmacologica, che contribuisce a tenere sotto controllo l'ansia della separazione dagli oggetti», conclude Perdighe. «Il lavoro, però, in genere è molto lungo. La fretta è cattiva consigliera: vietato, quindi, ai parenti prendere l'iniziativa e incominciare a liberare le case di queste persone, senza prima aver consultato un esperto. Bisogna prima addestrare le loro abilità cognitive, facendo ritrovare loro il senso dell'ordine delle cose e della reale importanza che hanno».

Anche le star accumulano



LINDSAY LOHAN
30 anni, in Tv ha confessato di essere stata un'accumulatrice di scarpe che accatastava con cianfrusaglie. Perché lo faceva? Alla base c'era il difficile rapporto con il padre.



REESE WITHERSPOON
40 anni: con l'idea di tenere tutto in ordine, condizionata dal rigore dei due genitori medici, l'attrice premio Oscar 2006 accumula Tupperware.



ANGELINA JOLIE
41 anni: l'autolesionismo di cui era affetta (si tagliava per provare emozioni e regista), l'ha portata anche a raccogliere un numero piuttosto elevato di coltelli.



KATE HUDSON
37 anni: un disturbo frequente nelle donne, il suo; non riesce a buttare i capi dall'armadio e li tiene tutti quanti. Ma, sicuramente non avrà problemi di spazio...

