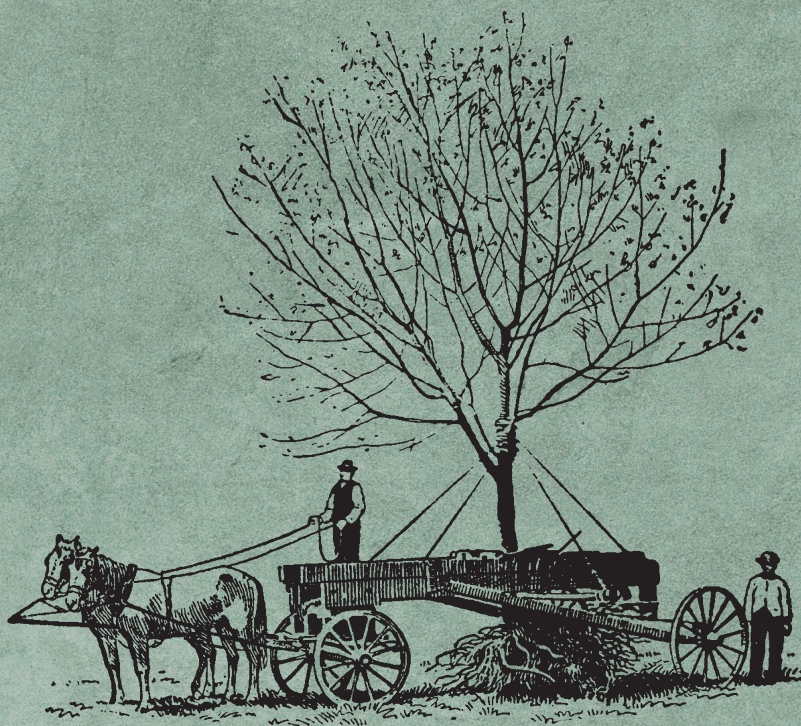




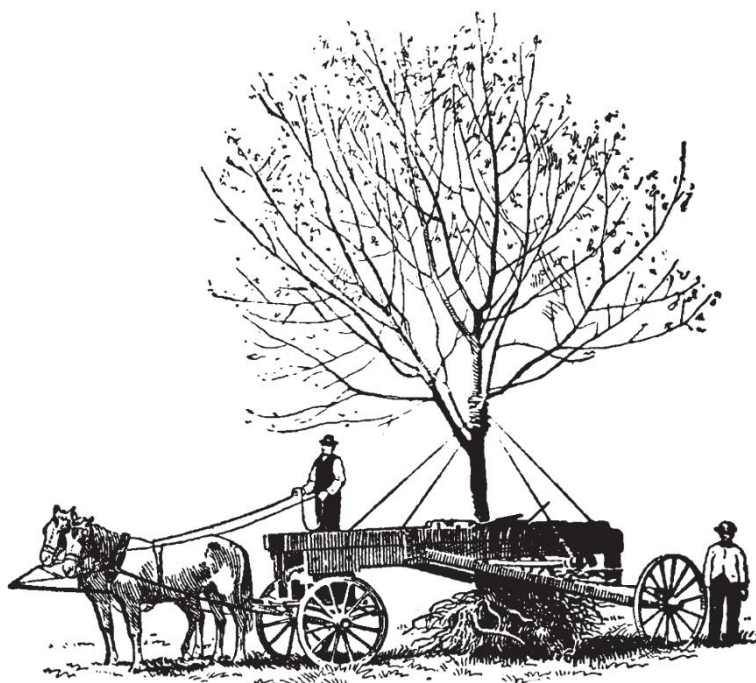
TRUCCHI DI DECLUTTERING

Alleggerisci la tua casa e la tua vita



MARTINA COLORIO

DOMOTEORICA & FENG SHUI



TRUCCHI DI DECLUTTERING

Alleggerisci la tua casa e la tua vita

INDICE

INTRO	3
PROCEDERE CON IL DECLUTTERING	6
Primo Passaggio	8
Secondo Passaggio.....	12
Terzo passaggio.....	12
Quarto passaggio	14
TECNICHE DI DECLUTTERING.....	17
1 - Decluttering generico: 1, 2, 3 elimina!.....	17
2 - Decluttering per funzione: Obiettivo individuato	19
3 - Decluttering spaziale: To Do List	22
4 - Decluttering dell'abbigliamento: Vestiti di novità ...	23
5 - Decluttering in compagnia: Swap Party	29
PULIZIA ENERGETICA.....	30
CONCLUSIONE	34

INTRO

Il decluttering è un insieme di tecniche di pulizia e rimozione degli oggetti superflui, di cui si cominciò a parlare a partire dagli anni '70, seguendo l'ondata New Age che dagli Stati Uniti raggiunse una grossa visibilità anche in Europa soprattutto nei due decenni seguenti. Negli ultimi anni ha trovato un nuovo slancio grazie al metodo sviluppato dalla coach giapponese Mari Kondo, che con il metodo "KonMari¹" ha unito alle tecniche comuni di decluttering funzionale, il tradizionale amore giapponese verso l'ordine minimale, spesso fondamentale per le piccolissime abitazioni delle loro grandi città.

Le tecniche tradizionali più vicine al decluttering, possono essere ricondotte alle pratiche del Feng Shui, dove l'attenzione verso gli accumuli, definiti Sit Qi (Qi² malato), è alla base dello studio collegato alla percezione dello spazio e al flusso interno del Qi in un ambiente domestico o lavorativo.

Cos'è il clutter? Il clutter, che si può tradurre letteralmente con "ingombro" o ancor meglio con "massa di oggetti confusi", è un ospite frequente dei nostri spazi. Si forma a causa di abitudini di acquisto sbagliate, o anche solo per la mancanza di tempo da dedicare all'ordine, cernita e pulizia degli ambienti in

cui passiamo le nostre giornate. Non parliamo dei casi estremi che possono portare a vere e proprie patologie, come l'accumulo compulsivo, ma delle situazioni che potremmo trovare in quasi ogni casa e che, occasionalmente, possono andare fuori controllo. Clutter sono le collezioni di oggetti, ma anche l'abitudine di conservare riviste, contenitori, abiti, giocattoli e suppellettili, che nonostante non vengano utilizzati con frequenza, faticiamo ad eliminare dalla nostra quotidianità.

È spontaneo interrogarsi su cosa ci sia di sbagliato nel conservare oggetti che potrebbero tornarci comodi in futuro, soprattutto in un'ottica consapevole di vita ecologicamente sostenibile, eppure allo stesso tempo dobbiamo chiederci:

Questi oggetti mi obbligano a dedicare del tempo che potrei spendere in altre attività?

La risposta è sì se dobbiamo spolverarli, riordinarli, o comunque dedicare dello spazio che potrebbe dare più respiro a stanze non particolarmente ampie. E già ragionando su questo cominciamo a intuire quanto mantenere certi accumuli possa essere controproducente in fatto di tempo e/o denaro.

Da quanto non li usiamo?

Hanno un valore economico?

Se un giorno mi servisse, quanto costerebbe riacquistarne o recuperarne uno?

Sono tutte domande funzionali alla comprensione di quanto spesso la nostra valutazione di cosa custodire e cosa eliminare, possa essere compromessa da prospettive spesso difficili da prevedere, e che le stesse potrebbero essere affrontate con molto meno investimento di energia sui lunghi periodi di tempo.

Studi sugli impatti del clutter sulla psicologia delle persone, dimostrano che molto spesso oltre ad essere sintomo di un problema di distacco dalle cose, più che di attaccamento alle cose, mantenere grossi accumuli nella propria abitazione o luogo di lavoro personale, possa portare a disagi come:

- Sviluppo di problemi respiratori dovuti a una pulizia non approfondita di polvere e germi/batteri che risiedono in essa.
- Aumento del livello di stress, e quindi di cortisolo³, nel dover gestire e organizzare continuamente tali accumuli.
- Possibile predisposizione a stati letargici o depressivi, causati dal costante ricordo emotivo legato agli oggetti custoditi per legame affettivo.

Con questa breve guida, propongo una serie di riflessioni ed esercizi da trasformare in routine, per poter tenere sotto controllo gli accumuli presenti nella nostra abitazione, e liberarci di fardelli – materiali, fisici e psicologici – che spesso non ci accorgiamo neppure di portare.

PROCEDERE CON IL DECLUTTERING

Non è semplice affrontare per la prima volta il decluttering della nostra abitazione. Tuttavia dobbiamo subito definire una cosa: decidere se desideriamo attuare un approccio esclusivamente funzionale, o se ci sentiamo pronte/i a trasformarlo in parte del nostro percorso di vita.

Un **decluttering funzionale** è un insieme di azioni che ci permette di liberare dall'eccesso di accumuli la nostra abitazione o luogo di lavoro. Infatti, se lavoriamo in un ufficio, salone o ambulatorio, quindi in un luogo che nel tempo abbiamo arredato e vissuto, e in cui spesso trascorriamo più tempo rispetto alla nostra casa, il decluttering deve essere effettuato in entrambi i nostri ambienti di competenza, per non correre il rischio di svuotare un luogo per riempire l'altro.

Un **decluttering profondo**, invece, oltre a raggiungere il medesimo obiettivo, fa in modo che tutto il procedimento e la scelta siano accompagnati da un'analisi il più possibile obiettiva di cosa ha portato alla creazione di accumuli o sovrabbondanza.

Nel primo caso poniamo attenzione alla funzione di un determinato oggetto (la banale domanda: mi serve o non mi serve?), nel secondo al valore simbolico che inconsciamente (o consciamente) abbiamo assegnato ad esso.

Gli oggetti potrebbero essere definiti come i nostri “accessori” per vivere. In una cultura che ha sempre dato un valore predominante al possesso, facilmente quantificabile e controllabile, piuttosto che allo sviluppo personale e all’azione, quasi tutte/i siamo sottoposti all’erronea informazione che vede l’accumulo di beni come espressione di potere economico e raggiungimento di obiettivi di vita. Tuttavia questa è solo una forma pensiero vincolata alla cultura a cui apparteniamo, e sfortunatamente ha portato a problemi di accumulo, generatosi come compensazione di altre mancanze percepite, in primis relazionali, ma anche di autostima e appagamento.

In questo modo, riempiendo la nostra vita di cose, creiamo un palliativo per superare altri tipi di disagio. Ma se la soddisfazione di comprare qualcosa che ci piace è un sentimento sano, l’accumulo del “comprare per avere” sta diventando una vera e propria piaga sociale, che si riflette sul tempo da impiegare per tenere gli oggetti in ordine, e sull’investimento economico per acquisire gli stessi.

Se ci sentiamo pronti ad un cambio di traiettoria, anche in funzione della crescente necessità di una vita basata su un’economia circolare, allora dobbiamo comprendere come ogni oggetto per noi sia simbolo di qualcosa. Preso atto di ciò, possiamo procedere da un lato in modo meccanico, dall’altro in modo analitico, e

svincolarci di tutte le zavorre che continuiamo a portare attraverso la vita.

Primo Passaggio

Prima di procedere con qualsiasi tecnica di decluttering il consiglio è quello di prendersi uno o due giorni da dedicare esclusivamente alla spazzatura. Le nostre case accolgono spesso una grande quantità di spazzatura "invisibile": riviste mai rilette, appunti inutili, scatole di oggetti fuori garanzia, imballi messi da parte per essere riutilizzati, ma ormai privi di ogni presentabilità, ma anche barattoli di vetro e di plastica, vasi e vasetti, scatole e cesti... Per chi ha bambine/i a casa, la situazione è sicuramente portata all'estremo, con la conservazione a volte ossessiva dei loro disegni o lavoretti, anche quando privi di valore affettivo o artistico.

Anche le cucine finiscono per accumulare spazzatura invisibile: spezie scadute e prive di aroma, prodotti secchi rimasti sul fondo dei cassetti o candeline e accessori da feste di compleanno mai riutilizzati. Parlando di plastica poi, è buona abitudine controllare lo stato di mantenimento dei contenitori che utilizziamo, in quanto plastiche rovinate usate a fini alimentari, possono rilasciare particelle e prodotti dannosi per il nostro corpo.

Un sistema pratico è quello di organizzare uno smaltimento della spazzatura a giorni alterni. Si accumula un giorno e si getta il giorno seguente.

Potrebbero esserci dei ripensamenti, è naturale, quindi meglio sempre dormire sopra una notte senza agire troppo d'impulso.

Avendo la fortuna di conoscere luoghi che si occupano del riutilizzo degli oggetti di scarto, come associazioni/scuole che recuperano ad esempio i vasi di vetro o la carta, si possono preparare delle scatole ben organizzate per potergliele consegnare. Allo stesso modo le associazioni di beneficenza, raccolgono oggetti in buono stato, che a noi non servono più a nulla, ma per altre persone possono essere fondamentali. Anche i mercatini online danno sempre ottimi feedback a chi regala oggetti.

Invece, se non si ha questa possibilità, né si conoscono persone che potrebbero aiutarci a dargli un addio più decoroso, gli oggetti avanzati è meglio eliminarli e riciclarli correttamente. Consiglio di dedicare ogni giorno ad una tipologia di "scarto", in modo tale da poter completare in modo sequenziale tutta la pulizia di fondo.

Molto spesso neghiamo a noi stessi che un oggetto sia superfluo o persino spazzatura, in quanto pensiamo che prima o poi potrebbe essere riutilizzato, ma questo comportamento non può essere portato avanti nel

tempo, perché si trasforma nella manifestazione di un malessere legato all'impossibilità di lasciar andare le cose.

Attenzione: quando analizziamo la nostra abitazione alla ricerca di spazzatura, è importante anche notare se abbiamo oggetti presi in prestito e non restituiti. In questo caso il consiglio è di metterli in uno scatolone, o luogo deputato, e rientrarli appena possibile ai loro proprietari.

Note al diagramma della pagina seguente (file in alta definizione, scaricabile da: bit.ly/declutter-map):

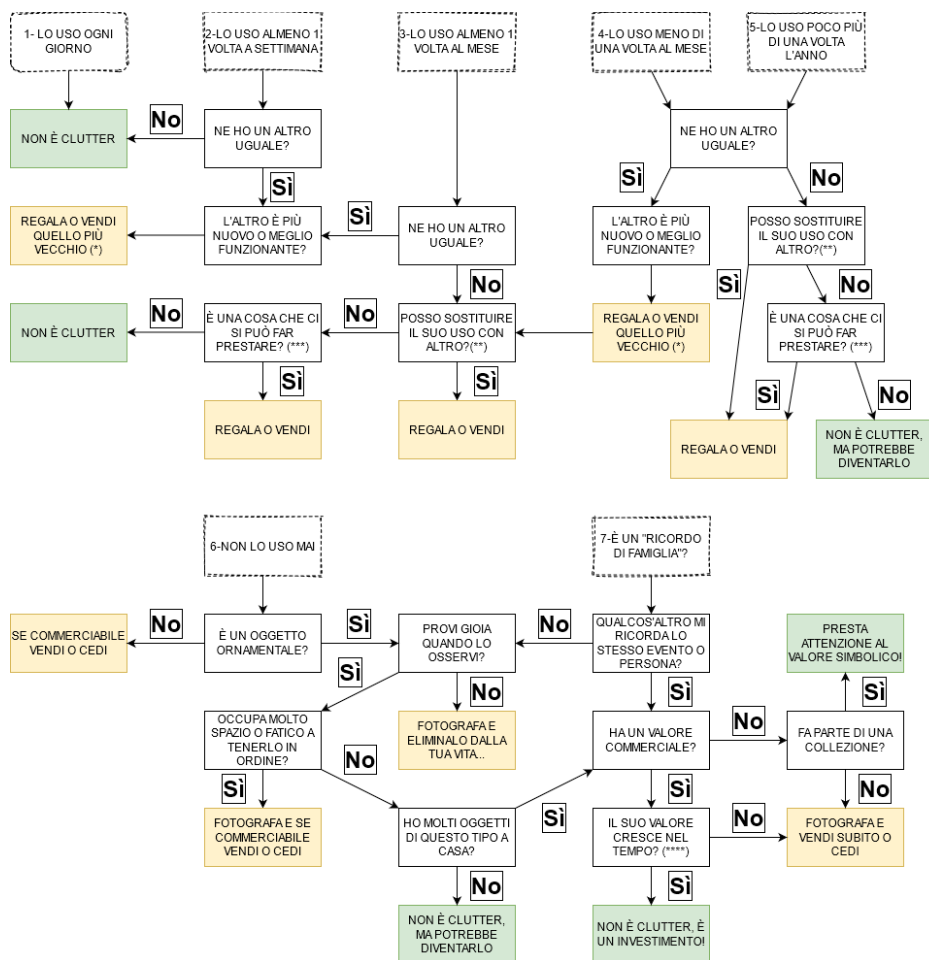
() Tenere oggetti doppi è un caso di ridondanza. Molto spesso uno dei due o più oggetti non verrà mai utilizzato.*

*(**) Ci siamo abituati ad usare oggetti iper-specializzati per effettuare determinate azioni. Tenere solo quelli necessari.*

*(***) Con l'abbassamento dei costi si tende sempre ad acquistare. Oggetti particolari e di uso occasionale (sottovuoto, vaporiere, idropulitrici...) possono essere chiesti in prestito a conoscenti o noleggiati. Si può persino pensare agli acquisti in multiproprietà tra amici.*

*(****) Solo i pezzi d'arte e antiquariato e certo collezionismo, sono oggetti che guadagnano valore nel tempo. Il resto deve essere venduto prima di essere svalutato.*

Per facilitare l'analisi di tutte le cose in nostro possesso che non riteniamo spazzatura, poniamoci queste domande:



Secondo Passaggio

Quando si è definito cosa sia spazzatura, e quindi non necessiti di ripensamenti, la seconda cosa da valutare sono le tempistiche di utilizzo degli oggetti in nostro possesso. A casa custodiamo due tipi di oggetti: quelli funzionali e quelli di arredo. Quelli funzionali sono gli elettrodomestici, i mobili contenitore, le librerie, quanto altro possa essere utilizzato con uno specifico scopo. Quelli di arredo, invece, sono veri e propri complementi, al pari dei mobili, ma con in più il malus di non essere quasi mai funzionali. L'oggetto di arredo viene acquistato perché piace, ma se non ci si vuol trovare a vivere in una casa museo, il loro numero dovrebbe essere ridotto.

Quando parlo di tempistiche di utilizzo, prendo in considerazione entrambi i casi poiché, tanto quanto un elettrodomestico, anche un mobile può diventare clutter. Avete sedie in più o librerie vuote? Fate girare per casa un pouf o un tavolino che è più bello che utile? Ecco, siete già entrate/i nella casistica del mobilio che genera accumuli.

Terzo passaggio

Definita la frequenza d'uso, è necessario valutare la ridondanza. Ridondanza si intende una quantità di materiale aggiuntivo a quella necessaria allo

svolgimento delle attività quotidiane. Un classico esempio di ridondanza è l'aver più modelli di un elettrodomestico, o di qualche altro oggetto, custodendone uno magari ancora nel suo imballaggio, con la prospettiva di utilizzarlo alla rottura del precedente. Nel diagramma, con la nota (*), indico il consiglio di regalare o vendere quello più vecchio: come mai? Poiché sfortunatamente, anche se a volte si confida nella fortuna, al momento viviamo ancora in un sistema di produzione che crea oggetti con una data di scadenza non dichiarata, la cosiddetta obsolescenza programmata. Se gli oggetti di uso quotidiano o gli oggetti di lusso durassero come agli albori del boom economico, nessuno comprerebbe più nulla, e si genererebbe un crollo di tutto il sistema economico in cui siamo stati inseriti. L'obsolescenza programmata è il principio per cui dopo X anni un oggetto elettronico non sarà più utilizzabile, si voglia per un aggiornamento degli standard, si voglia per una minor qualità effettiva dei materiali produttivi attuali. Tenere oggetti doppi, in questo momento, a meno che non si tratti di qualcosa che ha un valore che cresce nel tempo (come possono essere i pezzi d'arte o di antiquariato, segnati con la nota ****), è controproducente poiché si corre il rischio di aver dato casa per mesi o anni a qualcosa che non verrà mai utilizzato. Questo a livello profondo indica l'incapacità di manifestare le proprie potenzialità, la paura del futuro e di rimanere ancorati

a ciò che già si possiede, ma soprattutto dell'avere sempre pronta una via di fuga, che non porta verso il futuro, ma verso il passato.

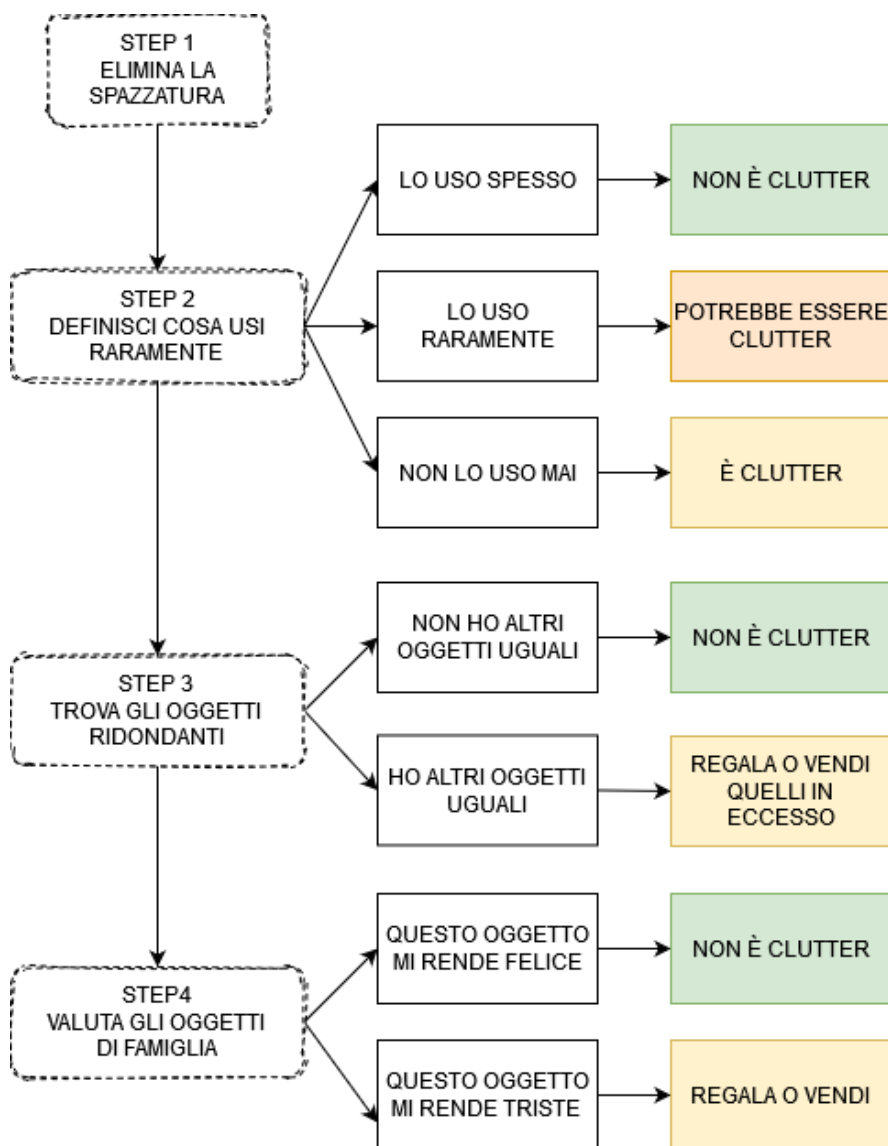
Quarto passaggio

Il rapporto con il passato si manifesta in maniera ancora più evidente, nell'ambito degli oggetti considerati "ricordi di famiglia". Questi oggetti non fanno altro che limitare l'attenzione della persona, facendola focalizzare sul proprio passato, sugli errori, sulle eredità pesanti, invece che sulle prospettive future. In molti casi si trasformano in veri e propri memento mori, di cui però non si riesce a fare a meno, perché ricordo di una persona di cui ancora non si è elaborato il lutto in modo profondo. Quindi il consiglio in questo caso, è comprenderne il significato che gli si è dato e il reale valore commerciale.

Se un oggetto fa emergere in noi sensazioni sgradevoli, non può essere ancora tenuto in casa. Se non se ne vuol perdere il ricordo, una soluzione può essere lo stamparsi una o più foto, da tenere in un album dedicato. Questo non aiuta a sganciarsi completamente dall'oggetto, ma ci sgrava di tutto il tempo e lo spazio impiegato per la sua manutenzione.

Di contro se ci fa provare gioia ed emozioni gratificanti, bisogna capire se è un oggetto che porta via tempo e spazio. Se non lo è, può essere conservato, prestando

attenzione che non sia però uno di una lunga serie (bomboniere, suppellettili, cestini...).



L'obiettivo di una casa ripulita di tutto il clutter, sembra irraggiungibile. Lo scopo infatti non è liberarsi di tutto, ma cominciare giorno per giorno a crearsi del nuovo spazio per la propria vita. Questo può giungere in qualsiasi punto del nostro tempo, perché i nuovi stimoli e le nuove possibilità, sono alla base di uno sviluppo armonico della psiche e del corpo.

A seguito presento una serie di tecniche che, coadiuvate dal diagramma di pagina 11, possono essere utili nell'applicare in modo sistematico il decluttering nella propria abitazione.

Ovviamente se da un lato ci sono queste e altre tecniche, dall'altro la persona non deve in alcun modo sostituire gli oggetti eliminati con qualche nuovo analogo acquisto. Se si tratta di una sostituzione per rottura/fine uso, non vi è nessun problema, ma molto spesso quando si crea dello spazio vuoto in casa, si finisce col riempirlo, e questo è come fare un lavoro per nulla.

TECNICHE DI DECLUTTERING

1 - Decluttering generico: 1, 2, 3 elimina!

La prima tecnica che consiglio è quella della pura e semplice cernita. Se si hanno bambine/i a casa può diventare un gioco educativo in cui coinvolgerle/i per sensibilizzarle/i sulla definizione del valore reale degli oggetti e sulle problematiche dell'accumulo.

Scopo dell'intervento: eliminare un oggetto al giorno (o un numero definito, a seconda di quanto ci si senta sicure/i di voler svuotare la propria abitazione). Sembra una cosa da poco, ma in un anno si eliminano almeno 365 oggetti!

Cose necessarie da fare prima dell'intervento:

- Organizzare un sistema di raccolta della spazzatura, con una differenziata facile da fare. Il consiglio, se si vive su più piani, è quello di mettere cestini già differenziati ad ogni piano, in modo da ottimizzare lo smaltimento dei rifiuti che verranno eliminati durante il procedimento.
- Cercare contenitori medio/grandi (es. scatole di cartone, sacchi spessi della spazzatura o ancor meglio scatole di recupero, come le cassette della frutta)

- Prepararsi anticipatamente una lista di centri di raccolta di oggetti per beneficenza (es. Caritas, Comunità, centri parrocchiali o di volontari...) o per rivenderli (es. mercati delle pulci, mercatini parrocchiali, siti o negozi di second hand...)
- Un messaggio appeso ben in vista, o anche una sveglia/notifica sul cellulare, che faccia ricordare il lavoro da compiere ogni giorno.

Indicazioni operative:

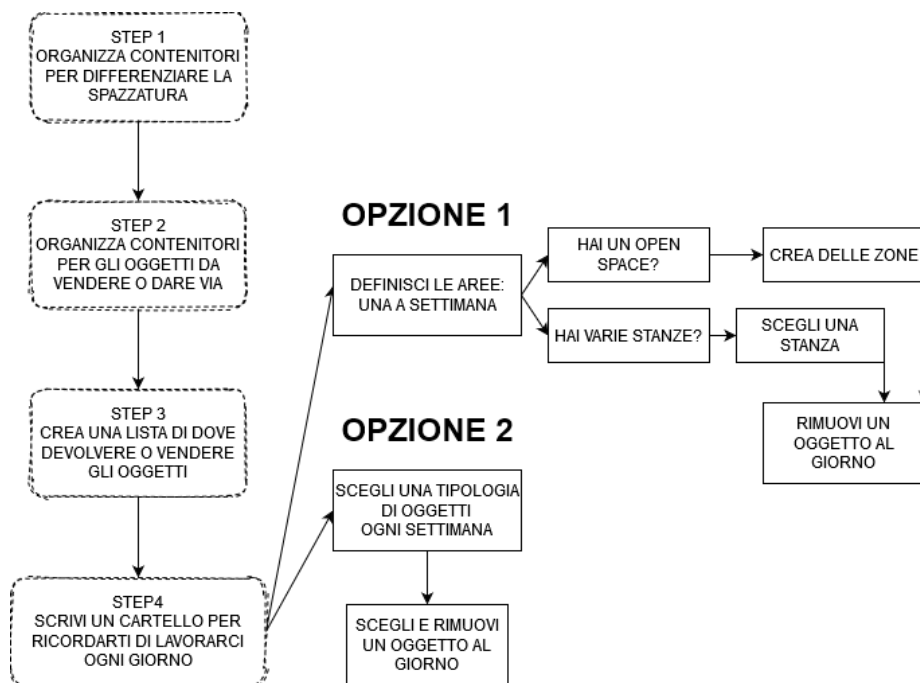
Prima opzione: procedere per ambienti

- Scegliere una stanza della casa a settimana (in caso di monolocali o spazi molto ampi, definire delle "stanze" virtuali su cui operare: es. il settore cucina, il settore salotto, l'ingresso)
- Una volta al giorno scegliere un oggetto da eliminare. Se è un oggetto malridotto e non più utilizzabile, buttarlo direttamente via. Se è un oggetto in buono stato definire se può essere dato in beneficenza o se si può rivendere.

Seconda opzione: procedere per tipologia

- Lavorare su tutta la casa, concentrandosi ogni settimana su una categoria di oggetti da eliminare. Ad esempio una settimana si eliminano gli utensili da cucina, una settimana i tessuti, una settimana i soprammobili...

- Una volta al giorno scegliere un oggetto da eliminare. Come nel metodo precedente, decidere se vendere, dare in beneficenza o gettare.



2 – Decluttering per funzione: Obiettivo individuato

La seconda tecnica, invece, implica un lavoro di scavo personale. Infatti si focalizza soprattutto sull'individuazione di accumuli di tipologie di oggetti e di collezioni create in casa. Le collezioni possono essere

sia volontarie, e spesso includono anche oggetti d'arte, o involontarie, trattandosi di veri e propri accumuli dello stesso tipo di oggetto: contenitori, utensili, accendini...

In questo caso, prima di procedere alla rimozione o cernita degli oggetti, dobbiamo interrogarci su cosa sono per noi quegli oggetti, su perché sentiamo la necessità di averne così tanti, e soprattutto con quanta fatica ce ne potremmo allontanare.

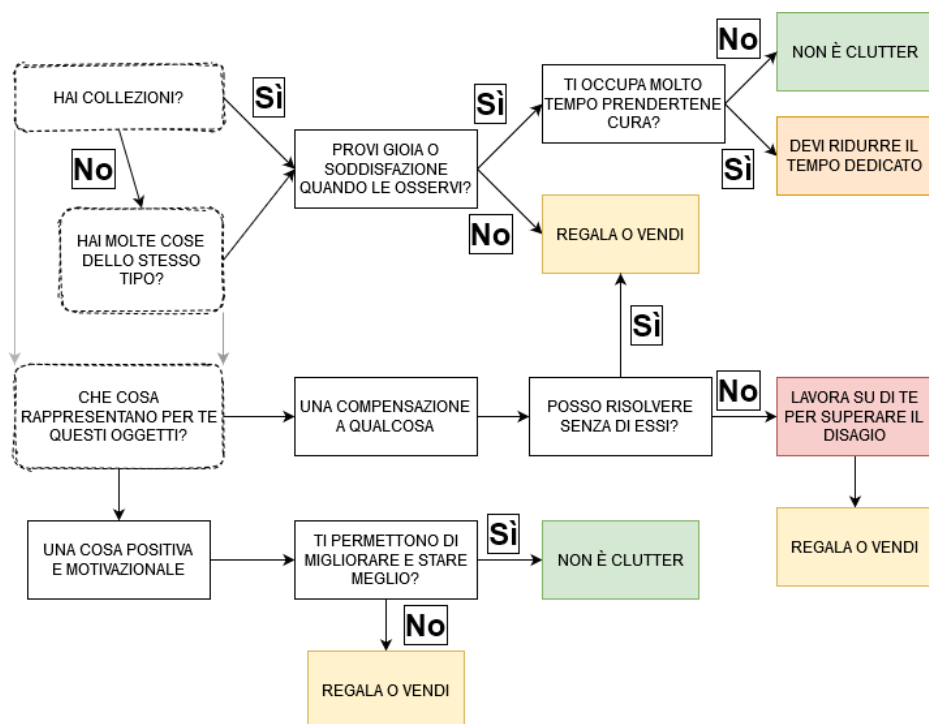
Fatto questo passaggio, dobbiamo capire se tale sensazione sia radicata in noi per qualche paura, o per un senso di comfort. Nel caso la collezione ci provochi piacere, esso diventa uno stimolo a procedere in una certa direzione. E in questo caso possiamo mantenerla, ma vietarci di ampliarla ancora di più, avendo finalmente compreso il nocciolo del suo significato.

Se della collezione, invece, ci crea disagio l'idea di separarcene, dobbiamo trovare una motivazione positiva e di gioia, che ce la faccia tenere presente ed in vista. Se ciò non emerge, un primo passo per un distacco poco traumatico è il depositarla in un magazzino o soffitta (prestando attenzione al fatto che il magazzino è inconsciamente legato al nostro passato e segreti e la soffitta al nostro futuro e idee). Poi, col passare del tempo e l'elaborazione del distacco, si può valutarne la vendita, se commercializzabile, la cessione o l'eliminazione. In tutto questo processo dobbiamo sempre concentrarci sul rapporto tra noi e questa

collezione, e sulla consapevolezza della nostra capacità di superare ogni limite solo grazie alle nostre potenzialità.

Gli accumuli compulsivi o monotematici sono il transfer di emozioni e ricordi verso degli oggetti.

Molto spesso essi diventano simbolo o simulacro di qualcosa che ci manca, oppure idolo di una nostra passione. Quindi solo quando fanno emergere in noi un atteggiamento proattivo e positivo, possono essere conservate con riguardo.



3 – Decluttering spaziale: To Do List

La terza tecnica per un decluttering di base, è quello della vera e propria cernita, e di molta pazienza e concentrazione. Questa tecnica è consigliata a chi fatica a portare avanti compiti con continuità, a chi sente la necessità di fare tutto subito, o a chi ha veramente pochissimo tempo da passare in casa.

In questo sistema bisogna avere la pazienza di prendersi nota delle tipologie di oggetti in eccesso e della qualità degli stessi. Serve dedicarci una prima giornata e si parte dalla porta di casa, analizzando ogni ambiente, segnandosi se son presenti: spazzatura invisibile (oggetti vecchi o da aggiustare, imballaggi superflui...), accumuli e oggetti inutili. Nel frattempo se si individua spazzatura visibile (cartacce, posacenere pieni, buste, riviste e quotidiani vecchi...) è consigliato portarsi dietro un sacco da riempire man mano.

Fatto questo primo giro, avremo in mano una lista delle parti dell'abitazione che presentano problemi da risolvere e, soprattutto, avremo un visione d'insieme di quanto lavoro ci sia da fare.

Definendo un numero di giornate disponibili per il decluttering, si può riprendere la lista e cominciare ad eliminare gli oggetti superflui, seguendo le indicazioni del diagramma di qualche pagina precedente, e dividerli tra spazzatura vera e propria, e da cedere.

Ogni ambiente ripulito deve essere spuntato sulla lista fatta il primo giorno, cosa che aiuta a mantenere alta la motivazione. Se sorgessero dubbi o perplessità sul da farsi, se ne può così prendere nota, per potervi ritornare a fine lavoro, dedicando il tempo necessario. Alla lista, volendo, si può aggiungere il numero effettivo degli oggetti gettati e dati via, per avere il quadro d'insieme di quanto in nostro possesso era superfluo e di quanto persino era una zavorra.

4 – Decluttering dell'abbigliamento: Vestiti di novità

Propongo ora una riflessione: cos'è nuovo e cos'è novità?

Il nuovo è qualcosa di appena fatto, costruito o scoperto. Una novità invece è qualcosa che entra per la prima volta nella nostra vita, e non deve per forza essere nuova. Un po' per un certo retaggio degli anni del boom economico, che vede i vestiti di seconda mano come qualcosa di "povero", un po' per il dubbio della salubrità degli stessi che molte persone provano, ci si scorda spesso che anche un abito usato può essere una novità.

Quando proiettiamo i nostri desideri di cambiamento, le novità sono sempre una cosa ricercata e ben accetta. Quindi è scorretto consigliare, come capita di leggere in articoli e testi sul decluttering e lo Space Clearing, di

non portare mai oggetti usati a casa. Sicuramente è buona pratica ripulire energeticamente un oggetto che non sia nuovo di produzione, ma l'evitare qualsiasi oggetto second hand, è una cosa errata sia per le nostre tasche, che soprattutto per l'ambiente. Dovremmo educare una società basata sul riutilizzo consapevole, e il partire dai vestiti, così tanto desiderati ma così poco usati, è un passo semplice.

Quando nel decluttering si parla di non tenere una cosa vecchia, si intende quindi un oggetto sciupato e che non si usa più regolarmente, non un oggetto vecchio di produzione.

Provate allora ad aprire il vostro armadio.

Il problema degli accumuli nell'abbigliamento, è prevalentemente femminile, ma spesso per lavoro o per pigrizia, anche molti uomini si trovano ad avere armadi oberati di abbigliamento che non si indossa da anni. A volte abbiamo anche gli armadi stagionali, che faticosamente invertiamo in primavera e autunno. O persino gli armadi "delle cose che si mettono poco", sintomo di un accumulo forse andato fuori controllo.

Possiamo sfruttare proprio il "cambio dell'armadio", o creare una giornata ad hoc, per operare un profondo mutamento al nostro stile di vita e al nostro look.

Scopo dell'intervento: eliminare tutti gli abiti che non fanno altro che occupare spazio negli armadi.

Cose necessarie da fare prima dell'intervento:

- Pensare ad amiche/i che potrebbero essere interessate/i a prendere o scambiare i nostri vestiti.
- Informarsi sulle raccolte di abiti in buono stato per beneficenza. Attenzione: i cassoni della Caritas portano quasi tutti i capi in essi depositati al macero. Infatti questi vengono dati solitamente ad aziende terze, che finanziano le opere di beneficenza, ma che solo in piccola parte rivendono gli abiti dopo adeguata sanificazione. Conviene sempre sentire le parrocchie o associazioni, per poter dare una seconda vita ai propri capi.
- Valutare come crearsi una vendita online o appoggiarsi a portali dedicati alla vendita di vestiti tra privati.
- Prepararsi scatole o borse dove mettere i capi per taglia, stagione o stile, per agevolare poi la distribuzione alle persone/sedi definite.

Indicazioni operative:

La prima cosa da fare è dividere i capi in tre gruppi: abiti da cerimonia, abiti indossati da poco o al massimo nella stagione precedente, abiti non indossati da più di una stagione.

Gli abiti da cerimonia, soprattutto se costosi, necessitano di una valutazione a parte, poiché riutilizzabili (salvo scaramanzie...) in eventi differenti.

Se un abito è ancora indossabile, si può di nuovo riporre nell'armadio, magari anche proteggendolo con una custodia per dargli una posizione definita. Se un abito non è più indossabile (per cambio di gusto o di taglia), lo si può mettere nel contenitore da cedere.

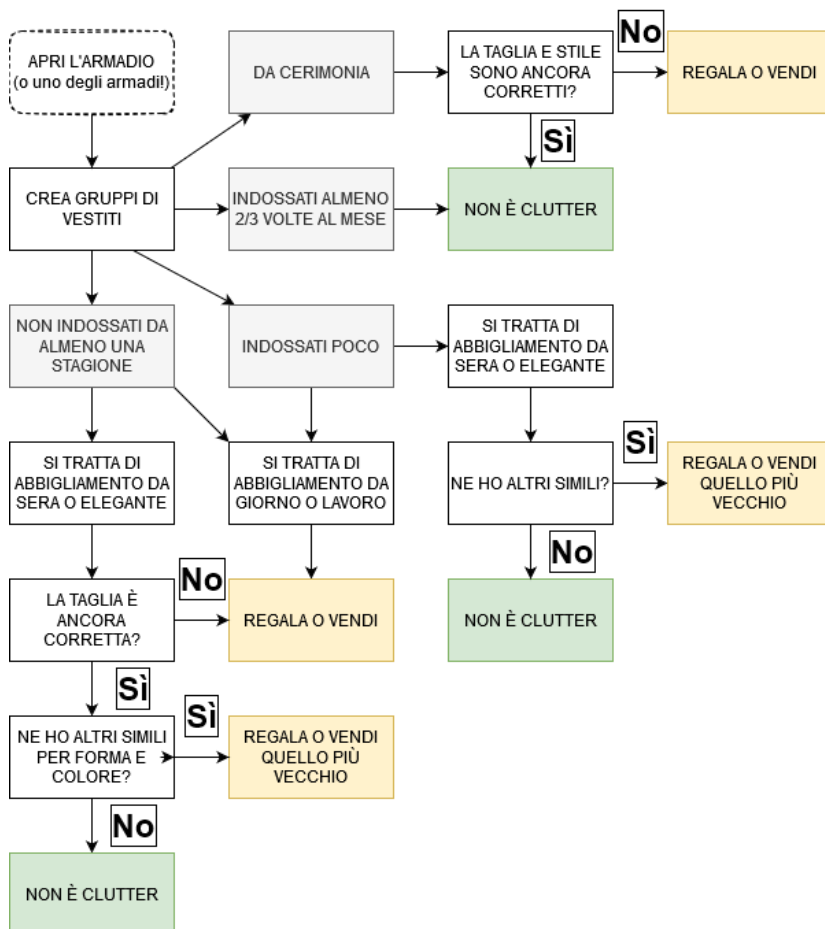
Gli abiti indossati da poco, invece, vanno valutati in modo obbiettivo, se cominciano ad essere consumati possono passare per breve tempo ad abito da casa, ma conviene evitare di tenere in armadio capi non indossabili, solo per l'idea che prima o poi possano servire per far dei lavori in casa o altre attività che danneggiano l'abbigliamento.

Altro destino dovrebbero avere gli abiti che non si indossano da più di una stagione. Se il motivo è la taglia o lo stile, il passaggio obbligato è la cessione. Si può sempre pensare di tornare ad una taglia precedente, ma nell'attesa il capo si deteriorerà ancora di più. Cedendolo invece, può essere subito usato da qualcuno che lo cercava o ne aveva bisogno.

Se invece è un abito che ci ricorda un particolare evento, dovremmo chiederci perché non l'abbiamo più utilizzato. Anche in questo caso, a meno che non abbia un forte valore emotivo positivo (ma allora non è più un abito, nel nostro universo psichico, ma una vera e propria suppellettile!) la soluzione è sempre quella di darlo via. Se lo si ritiene necessario, come per le collezioni, tali vestiti si potrebbero tenere da parte per

un po', ma non appena ci si sente pronte/i, conviene procedere nel farli uscire dalla nostra casa.

Gli abiti che si legano ad un attimo di vita, sono un simbolo molto forte del nostro passato, e la loro conservazione è ancora una volta specchio di qualcosa di irrisolto con noi stesse/i. Elaborare consapevolmente le sensazioni collegate ad un determinato abito, anche indossandolo o fotografandoci un'ultima volta, è un'azione fondamentale nella ricerca di un equilibrio interiore.



5 – Decluttering in compagnia: Swap Party

Un'idea che sta diventando moda tra le/i più giovani, con maggiore sensibilità alla sostenibilità e al consumo consapevole, è quella degli Swap Party, le feste di scambio. Se da un lato può sembrare una cosa da liceali, l'organizzare dei ritrovi tra amiche/i per scambiare oggetti, è un momento di convivialità che aiuta sia la nostra casa che la nostra socialità e il senso di sicurezza. In una società sempre più isolata, fattore esasperato dalla recente pandemia, il nostro io più profondo, anche con le sue paure, cerca sempre il contatto con gli altri esseri umani. Mantenere saldi i rapporti di amicizia, le frequentazioni o persino solo delle sane relazioni di vicinato, migliorano in modo evidente la qualità della vita e l'appagamento dei propri bisogni più profondi.

Potrebbe sembrare controproducente al fine del decluttering, scambiare un oggetto per un altro, ma non si tratta di scambi dello stesso tipo di oggetto, bensì di scambi casuali. Una persona può cedere due abiti per un tappeto, o magari un elettrodomestico per una libreria.

Sostituire un oggetto che in casa nostra è mero accumulo, per qualcosa di cui necessitiamo, è un primo passo per chi fa difficoltà a lasciare andare i propri oggetti. E inoltre è comunque un piccolo atto che rispecchia il desiderio di cambiamento dello status quo.

PULIZIA ENERGETICA

Per chi già si occupa di energetica o conosce tecniche di Space Clearing, fatto il grosso della pulizia meccanica, un passo importante e conclusivo è quello di pulire le congestioni ambientali presenti. Questa non è una guida sullo Space Clearing, ma per chi non lo conoscesse lo si può definire un insieme di tecniche che ritroviamo in molte culture (antiche e moderne, come in India, Perù, Marocco...) e prevede una vera e propria purificazione dell'ambiente e degli oggetti in esso contenuti, ad un livello profondo, per rimuovere energie o "memorie" negative in essi contenuti.

Sicuramente avete sentito parlare della memoria dell'acqua, ovvero la proprietà presunta⁴ di mantenere incorporate informazioni di tipo fisico ed elettromagnetico degli oggetti con cui viene in contatto. La stessa cosa si pensa sia legata a qualsiasi oggetto, come a qualsiasi ambiente. A prescindere dalle vere e proprie congestioni e contaminazioni (chimiche e biologiche) dovute dalla permanenza in un ambiente non idoneo, lo Space Clearing va a lavorare sulla memoria intangibile di un oggetto, quindi sui legami che esso ha formato con noi, i nostri famigliari o i precedenti proprietari.

Fare Space Clearing significa operare in modo che qualsiasi emozione o memoria negativa legata ad un oggetto, venga dispersa o re-incanalata verso un

ambito differente: detta in modo semplice è come “spolverare l’energia sottile”, il Qi di un determinato oggetto.

Le metodologie più utilizzate riguardano due dei nostri sensi: udito e olfatto.

Lo Space Clearing tramite l’udito, è quello effettuato con l’uso di campanelle, strumenti percussori o frequenze particolari. È uno dei più utilizzati, e le campane tibetane sono tra gli strumenti che creano una migliore risonanza nell’ambiente. Nello Space Clearing sonoro, infatti, è importante che gli oggetti interessati vengano attraversati dalle onde sonore, creando quindi una vibrazione interna, che associata alla volontà incanalata nell’azione compiuta, porterebbe alla pulizia energetica dell’oggetto.

Lo Space Clearing tramite l’olfatto, poi, è uno dei più antichi, in quanto collegato nell’uso rituale degli incensi (di foglie o legna) nell’apertura e chiusura dello spazio sacro. Lo spazio sacro, anticamente era un vero e proprio altare/tempio energetico in cui officiare per gli Dei. Nel tempo, da altare o terreno sacro, divenne tempio, a conferma della perdita progressiva del nostro contatto con il mondo non manifesto. I riti, che anticamente creavano con il fumo degli incensi uno spazio sacro, ebbero necessità di avere uno spazio tangibile e materiale per poter essere realizzati.

Eppure, ora come un tempo, il nostro inconscio percepisce la progressione del fumo negli spazi, come immagine di questo nuovo spazio dedicato alla comunicazione con gli Dei.

Trasposto al presente e decontestualizzato dall'ambito religioso, utilizzare gli incensi per benedire e disperdere le energie congestionate di oggetti e stanze, è un ottimo metodo di pulizia profonda. Le essenze più comuni utilizzate sono il Palo Santo e la Salvia Bianca. La salvia solitamente è preferibile essiccata e raccolta in mazzetti da bruciare. Se invece si preferiscono gli oli essenziali agli incensi, vengono usati il Geranio, Rosmarino e il classico Frankincenso noto anche come Olibano.

Per un lavoro di Clearing Olfattivo, l'ideale è affumicare o spargere abbondantemente l'essenza nell'abitazione, camminando e muovendo l'incensiere/vaporizzatore in modo circolare, mentre si resta concentrati sulla volontà dell'azione da compiere.

Vorrei ricordare che qualsiasi tecnica che per noi abbia il fine di "purificare" o allontanare "energie negative", può essere utilizzata indistintamente. Molti usano anche recitare preghiere, accendere candele, o affidarsi ai cristalli: nello Space Clearing la cosa più importante rimane sempre l'allineamento di intenzione e volontà. L'intenzione è quella di compiere il gesto nel modo più rispettoso possibile, la volontà è quella di farlo nel

modo più efficace possibile. Il lavoro psicologico fondamentale collegato allo Space Clearing, infatti, è il ricordare a noi stessi che quell'oggetto non ha nulla che ci possa danneggiare, o che se lo aveva esso non può più entrare in risonanza con noi.

Per tale ragione è importante, dopo una pulizia più materiale, lavorare ad un livello più intimo e inconscio, in modo da non lasciare il lavoro a metà.

CONCLUSIONE

Il decluttering non è solo una pratica per tenere in ordine la propria casa, aiuta allo stesso tempo a tenere in ordine i propri pensieri e le relazioni interpersonali che si svolgono nello spazio domestico. Accumuli in case troppo piccole, o zone dedicate al deposito di oggetti superflui, possono diventare motivo di confronto tra chi vive sotto lo stesso tetto, soprattutto se chi le accumula non si dedica al tenere ordine e alle pulizie. Anche se ci si trova da sole/i, avere la costante vista di un qualcosa che rimane lì nella sua posizione a ingombrare spazio, sul lungo periodo porta a frustrazione e nei casi più seri a forme vere e proprie di depressione legate all'incapacità di affrontare e risolvere quel blocco che si manifesta attraverso l'accumulo.

Nel momento in cui ci rendiamo conto che proprio questa abitudine, questa cosa che a noi è sempre sembrata normale e corretta, in realtà ci sta creando un disagio, è un premio nei nostri confronti decidere di interromperla.

Oltre alle tecniche qui elencate, se ne possono trovare o elaborare a decine: l'importante nell'agire è sempre essere focalizzate/i e non fare la cosa solo per obbligo, ma per un senso di rispetto verso la nostra persona e la nostra abitazione.

Il decluttering funzionale è sicuramente un primo passo: è una liberazione dal surplus materiale. Quando invece decidiamo di procedere con quello profondo, dobbiamo essere pronte/i ad alti e bassi, come durante qualsiasi tecnica di autoconsapevolezza o mindfulness. Nel procedere potremo rivalutare molte nostre scelte, potremmo essere invasi di emozioni negative, ma dobbiamo lasciarle fluire, perché sempre collegate al nostro passato.

Tutte quelle azioni che aggregiamo sotto il nome di decluttering, possono essere un'attività molto forte e anche difficile da sostenere perché è una forte manifestazione del qui e ora, che i ritmi quotidiani tendono a farci ignorare. Per tale ragione è fondamentale procedere sempre per gradi, o con lunghe pause, o solo poco per volta. E se tutto è eseguito nel modo corretto, sapremo di aver dato alla nostra vita nuovo spazio per potersi esprimere.

NOTE AL TESTO

¹ La tecnica sviluppata da Mari Kondo si basa sulla gestione di 4 categorie di clutter (vestiti, libri, fogli e altro) e su tecniche particolari di organizzazione degli spazi, soprattutto negli armadi.

² Per Qi si intende l'energia che permea tutte le attività umane e non, e che fluisce costantemente con variazioni influenzate dal tempo e dallo spazio. Il Qi più "pulito", lo Sheng Qi, è il tipo di energia che si deve cercare di far fluire, senza ingombri o accelerazioni date da allineamenti, all'interno della propria abitazione.

³ Il cortisolo, anche definito ormone dello stress, è prodotto dalle ghiandole surrenali e crea effetti a lungo termine come l'aumento di peso, ipertensione, cefalee, osteoporosi, ma soprattutto apatia fino al rischio depressione.

⁴ Nonostante svariati studi dedicati alla materia, nessuno è ancora stato ritenuto scientificamente valido, non avendo superato il test "a doppio cieco" ovvero quel tipo di esperimenti in cui, per evitare bias di valutazione legati all'aspettativa del risultato, vengono taciuti alcuni dati per aumentarne l'obiettività.



Sono nata nell'entroterra veneziano, nell'autunno 1981. Cresciuta a cavallo tra campagna e città, ho osservato la metropolizzazione che andava via via accelerando, cominciando fin da piccola a interrogarmi sul problema dell'impatto dell'uomo sulla Natura. Antispecista e ambientalista da sempre, dopo un primo percorso tecnico di studi dedicato all'ambito cinematografico (in cui ancora lavoro), ho scelto di conseguire una

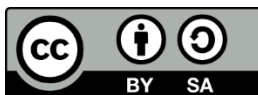
seconda laurea in Antropologia Culturale. Mi sono specializzata in Tradizioni Popolari e Folklore, e ho poi proseguito con lo studio della Storia delle Religioni, focalizzandomi sulla spiritualità primitiva e arcaica per comprendere il legame simbolico profondo tra noi Sapiens e l'ambiente con cui interagiamo.

Il rapporto tra l'uomo e lo spazio vissuto è diventato tema di ricerca a partire dal 2015, sia in ambito prettamente antropologico e neuropsicologico, sia in ambito filosofico e metafisico. Ho approfondito lo studio dell'Archeoastronomia e quello delle geomanzie europee e asiatiche, con l'analisi delle costruzioni megalitiche e protostoriche, e con una formazione professionale in Feng Shui scientifico e intuitivo, con cui ora opero come consulente.

Cercando di tirare un ponte tra le discipline metafisiche e la scienza, sotto il nome di Domoteorica raccolgo spunti di ragionamento e conoscenze per comprendere come viviamo lo spazio e soprattutto cosa possiamo fare per migliorare la nostra esistenza, partendo da ciò che più dovrebbe darci sicurezza: la nostra casa.



domoteorica@ameonna.com
blog di Domoteorica: domoteorica.it
consulenze e servizi: ameonna.com/consulenze
SOCIALS @domoteorica



Quest'opera è distribuita con Licenza **Creative Commons Attribuzione - Condividi
allo stesso modo 4.0 Internazionale**



MARTINA COLORIO
DOMOTEORICA & FENG SHUI

TRUCCHI DI DECLUTTERING

Alleggerisci la tua casa e la tua vita