

## UN FATTO, DUE OPINIONI

A CURA DI GAIA GIORGETTI

# Fare ordine ci rende davvero più felici?

Al centro, Marie Kondo, 33 anni, autrice giapponese di bestseller sul riordino editi in 30 Paesi, spiega il metodo KonMari in una puntata di *Facciamo ordine*, dal 1° gennaio su Netflix.



*Eliminare il superfluo è il nuovo mantra che ha contagiato il mondo. Arriva in tv la serie Facciamo ordine con Marie Kondo, la guru che ci insegna a riorganizzare la nostra casa per conquistare equilibrio e tranquillità. Buttare via, tenere spazi vuoti fa di noi persone più serene e produttive? È un buon proposito per il nuovo anno?*

## LIBERARCI DEL VECCHIO LASCIA ENTRARE IL NUOVO NELLA NOSTRA VITA



**Maria Beatrice Toro**, psicoterapeuta, dirige la scuola di specializzazione in psicoterapia Scint (cognitivo-interpersonale.it). Il suo ultimo libro è *7 giorni di Mindfulness* (Franco Angeli).

«Certo, fare spazio fa bene. La vita è un continuo movimento e deve esserci un equilibrio tra il trattenere e il lasciare andare. Liberarci delle cose che non usiamo serve anche “dentro di noi” perché lasciamo posto al nuovo, senza restare prigionieri della gabbia del passato».

**Perché il decluttering (liberarsi del superfluo) sarebbe terapeutico?**

«Eliminare è un processo di separazione. Per praticarlo occorre concentrarsi su ciò che è utile e ciò che non lo è. Oltre a farci riflettere, con il metodo di Marie Kondo si esercita anche la gratitudine. Lei suggerisce infatti di ringraziare ciò che non ci serve più prima di separarcene».

**Se abbiamo tenuto un oggetto un motivo**

**c'è. Separarsene non significa anche buttare via un pezzo di noi? Come decidere a che cosa dire “grazie, addio”?**

«Chiediamoci per esempio se una cosa ci serve ancora e se la utilizziamo. La ragione per cui teniamo troppi oggetti è che ci danno sicurezza, anche se non ci servono più a nulla».

**Che benefici porta questa “revisione”?**

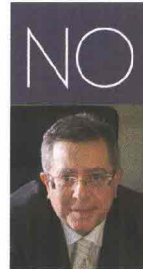
«Ci aiuta a fare il punto su noi stessi. E poi migliora l'efficienza, l'autostima e la positività».

**È efficace anche contro lo stress?**

«Certamente. Quando riprendiamo potere sui nostri spazi, aumenta il cosiddetto “senso di padronanza e controllo” perché ho governato le cose e non mi sono fatto sovrastare dal caos».

14

## GLI OGGETTI DEL PASSATO SONO LA NOSTRA STORIA. E VA CONSERVATA



**Francesco Aquilar**, psicologo e psicoterapeuta, ha appena pubblicato *Condividere i ricordi* (Franco Angeli).

«Una cosa è eliminare il superfluo, altro è non conservare ciò che è significativo».

**Non è facile decidere cosa sia superfluo.**

«Gli oggetti possono essere testimonianze di informazioni, memorie, emozioni che ci ricordano chi siamo. Non si tengono “tutti” i giornali, ma il ritaglio importante per noi sì».

**C'è gente ordinata e altra no, chi ama i ninnoli e chi le stanze zen. Riordinare la casa riordina anche la propria interiorità?**

«Ma no, ognuno è fatto a modo suo e le differenze vanno rispettate. Chi ama una casa piena va in crisi se d'un colpo butta via tutto. Nel mio studio ci sono libri ovunque, non perché io sono disordinato o stressato, ma perché io ai libri tengo. L'accumulo di cose inutili, ma significative per l'individuo, se non

è patologico, non crea confusione nella vita, aggiunge memorie».

**Quindi un po' di caos non è lo specchio di disordine interiore?**

«Assolutamente no! Molti hanno il disordine organizzato, dove si raccapezzano perfettamente».

**Fare il proposito di liberarsi del superfluo per il nuovo anno secondo lei è una buona mossa?**

«Dipende da come siamo fatti. Tra l'altro, fare propositi e non riuscire a rispettarli può essere frustrante, ben poco liberatorio».

**Allora quando è il momento di buttare?**

«Semplicemente quando sentiamo l'esigenza di farlo. Prima o poi arriva. Ma eliminare seguendo questa moda può generare rimpianti e farci dimenticare le nostre radici».