7 NOVEMBRE 2016 N. 46 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

CHIEDI A STARBENE
100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

NASO CHIUSO?
stavolta prova con i rimedi dolci

GLI OCCHI DOPO I 40 ANNI
si proteggono così

LO STARBENE LAB HA TESTATO
>I SOLVENTI PER UNGHIE
>I PANNI SPUGNA

come funziona la dieta della longevità

E SE LA TUA PELLE AVESSE BISOGNO DEL SIERO?

cervicale e mal di schiena
SCOPRI IL PILATES CHE TI CURA

a scuola di organizzazione
per fare ordine in casa e nella testa

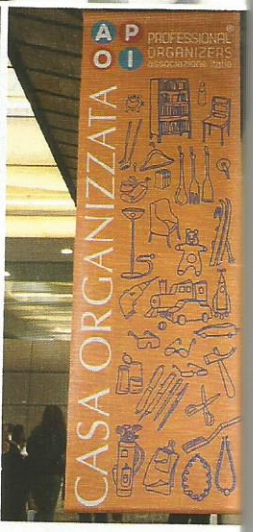
GRUPPO MONDADORI
SETTIMANALE - NOVEMBRE - ANNO XXIX - N.46- POSTE ITALIANE SPA – SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCB VERONA - AUSTRIA €4,30- GERMANIA €5,10- BELGIO €4,20 - SPAGNA €4,30 - FRANCIA €4,30 - LUSSEMBURGO €4,30 - PORTOGALLO (CONT.) €4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50

TUTTI A SCUOLA DI ORGANIZZAZIONE

Ti insegnano a mettere ordine nella tua vita. Sono i professional organizer. Li abbiamo visti all'opera a Roma, davanti a una folla di disordinati pentiti

di Antonella Paglicci

La giapponese Marie Kondo, autrice de *Il magico potere del riordino* (A. Vallardi), best seller con 3 milioni di copie vendute e traduzioni in 35 lingue, è la più famosa. Ma gli organizzatori di professione sono sempre di più. Perché sempre di più sono le persone che al disordine non vogliono soccombere. E così, ecco arrivare in libreria *La gioia del riordino in cucina* di Roberta Schira (A. Vallardi), che sostiene la necessità di rimettere ordine in frigo e dispensa per "purificare" le nostre emozioni, anche dalla tentazione di mangiare troppo e male. I professional organizer made in Italy, a ottobre si sono dati appuntamento a Roma, alla Città dell'Altra Economia, nel corso dell'evento **"Impara a organizzare... divertendoti" per illustrare a suon di workshop a una folla di aspiranti ordinati come ci si può semplificare la vita fuori e dentro casa**. Noi c'eravamo e abbiamo rubato qualche segreto per voi.



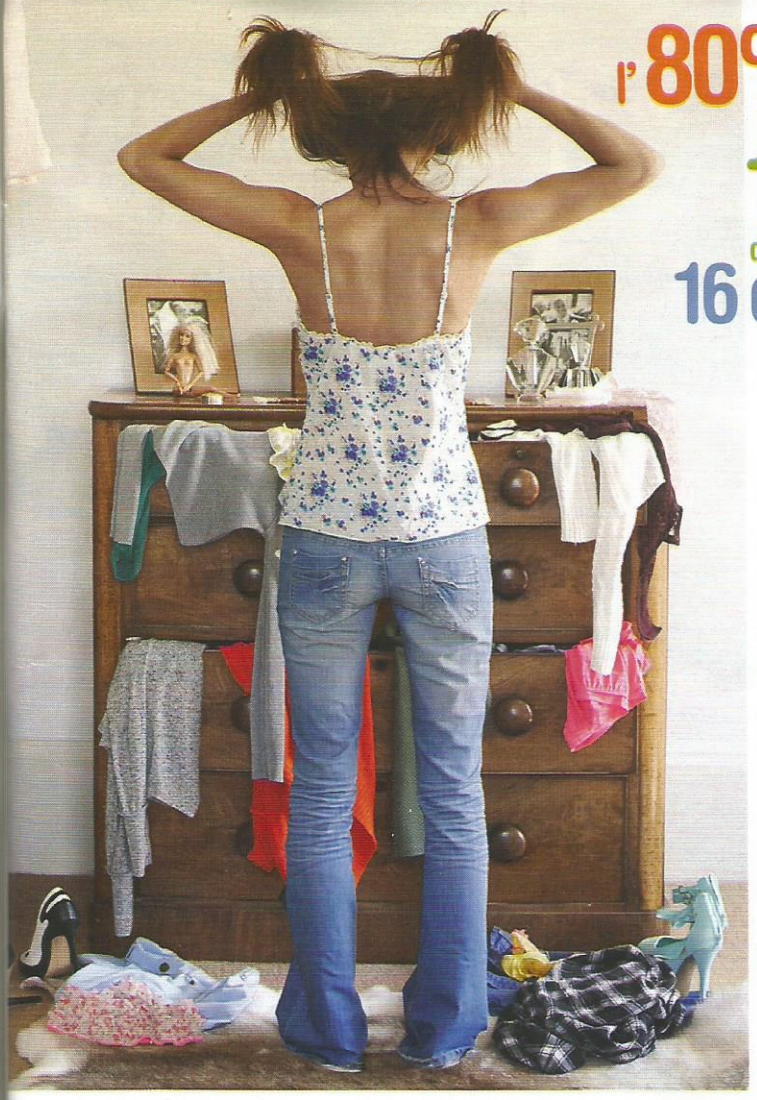
Scene da "Impara a organizzare... divertendoti". Siamo nel corner della casa, con i professional organizer all'opera.

il vero valore del tempo

Quattro i laboratori: casa, lavoro, famiglia e stile di vita. E in più la possibilità di incontrare un personal organizer per avere una soluzione su misura. Tra gli "allievi", ecco Ubaldo e Federica, padre e figlia adolescente. Desiderano spunti per alleggerire la vita in casa: troppi impegni, troppi oggetti. Ubaldo si sente parte di quel 62% degli italiani che dichiara di non avere tempo sufficiente per dedicarsi alla famiglia e del 10% che dice di essere schiacciato dai ritmi di lavoro (rapporto Eurofound). Il consiglio? Arriva da Sabrina Toscani, autrice del manuale *Facciamo ordine* (Mondadori, 16 €), fondatrice di Organizzare Italia (*organizzareitalia.com*) e presidente di Apoi, l'associazione dei professional organizer italiani (*apoi.it*) che ha allestito l'evento romano: «Oggi, ci concentriamo troppo sul trascorrere del tempo e dedichiamo poca attenzione a come impegniamo le nostre risorse nel tempo che passa. Non si tratta di trasformarsi in maniaci dell'ordine né di essere super efficienti. **Organizzarsi significa avere cura di sé, per produrre comportamenti e abitudini che sono alla nostra portata e ci riparino il più possibile da quelle emozioni spiacevoli (ansia e rabbia) che la confusione trascina»**. Schemi preordinati e validi per tutti, però non ci sono. «Noi personal organizer aiutiamo, dalla casalinga al manager, solo a trovare il proprio stile organizzativo». Come Mary, medico, che non vuole farsi sopraffare dal trasloco o Stefania, impiegata, che non sa dire addio alle migliaia di libri che continuano ad accumularsi in tutte le stanze.

la memoria non basta, servono le liste

Non si può essere pronti, se prima non si fa ordine "in testa". Come noi devono averlo pensato anche i tanti che seguono il workshop di *space clearing*. «Secondo studi ame-



Getty, Guido Caltabiano

l'80% di tutto ciò che s'archivia in ufficio va perduto

in casa, risparmieremmo il 40% del lavoro eliminando tutti gli oggetti superflui

12 settimane: media all'anno del tempo che si perde alla ricerca delle cose

16 ore all'anno si sprecano a caccia delle chiavi

(fonte: *Facciamo ordine,* di Sabrina Toscani)

ricani, solo il 10-12% della popolazione possiede la capacità innata di essere organizzato», esordisce la personal organizer Diletta Cardinali, responsabile della pagina Facebook *Imperfetto Ordine.* «Gli altri rischiano di vivere immersi in una "nebbia", stressati dal pensiero di avere mille obblighi senza sapere bene quando e come sbrigarli. Succede quando si rimanda la nostra agenda alla memoria, che non sa distinguere l'importanza dei compiti. Per lei andare a comprare il latte o finire un lavoro ha lo stesso valore. Da qui, dimenticanze o pensieri fastidiosi: sono in palestra e penso che devo chiamare il dentista». Ma come si esce da questa confusione di input? Dall'incessante (e snervante) preoccupazione che qualcosa ci sfugga? «Convogliando in un punto di raccolta (cartella "in arrivo") tutti gli impegni (scadenze, appuntamenti, ecc.) e, una volta al giorno, smistarli in altre due cartelle ("attività da fare in prima persona"; "attività in sospeso e delegate")», riprende Cardinali. «Infine, si scompone il materiale in sotto liste (telefonate, commissioni, ecc) in modo da sapere sempre cosa sbrigare nel momento giusto. Un check settimanale, e si capisce subito la situazione. Il bello è che con questa pianificazione su misura – ognuno può avere due o dieci liste in base alle proprie esigenze – si riporta la mente alle sue origini: creare».

in casa, a ognuno il suo compito

In un altro corner, ci convincono che una famiglia "organizzata" (e quindi, per inciso, più serena) è una famiglia collaborativa. Dove tutti si danno una mano, grandi e piccoli. «Anche ai bambini si può insegnare l'organizzazione», spiega la professional organizer Francesca Pansadoro (*tuttoaposto.com*). «L'apprendimento si ha da 0 a 6 anni, attraverso tanti giochi. Come quelli delle classificazioni (per esempio, dividere i giocattoli in buoni e cattivi). Già alle elementari, poi, i figli devono conoscere il ménage familiare, con una centrale informativa (una lavagna) dove tutti possono controllare gli appuntamenti e le uscite altrui o cosa manca in casa. Serve per abituare i bambini a essere autonomi (so dove si trova chi e cosa), a delegargli compiti (compra il pane se è finito), a renderli più produttivi (se studi subito, hai più tempo dopo per giocare). Da adulti, non avranno problemi con file e pc».

più flessibili, più soddisfatti

Sapremo fare tesoro dei consigli? Difficile dirlo, ma almeno siamo usciti dal training con la voglia d'invertire la rotta. Come è successo ad Anna, che prima passava il fine settimana a riordinare la casa e ora le dedica 15 minuti al giorno. Perché essere organizzati, significa essere capaci di trovare nuove soluzioni di vita. «La programmazione abitua a gestire meglio l'imprevisto, non ad arginarlo», dice Marcello Florita, psicoterapeuta e psicoanalista. «In una società così veloce e che consuma tutto come la nostra, avere dentro di sé la percezione di essere strutturati dà la consapevolezza, che poi è abilità, di sapersi organizzare ogni volta che c'è un cambiamento. E tanto più ci si adatta e si è flessibili, quanto più si vive tranquilli. L'importante è non credere di poter controllare tutto tramite una pianificazione ferrea, altrimenti l'ansia sale alle stelle».