

# ACCUMULO? NON È L'IDEALE

Negli spazi contenuti delle moderne abitazioni spesso si rischia di ammassare molto più di quanto realmente occorra. Imparare a liberarsi del superfluo è un modo per aiutare se stessi e gli altri



ADOBE STOCK

## IMPARARE A SELEZIONARE È FONDAMENTALE

Passione sfrenata per lo **shopping** e allo stesso tempo **incapacità di scartare** ciò che riempie cassetti e armadi, ma che per vari motivi non è più di alcuna utilità: nasce così la **tendenza ad accumulare**, che mette a dura prova la capacità di contenere della propria abitazione. Non è soltanto una questione di ordine e praticità: l'accumulo può generare stress, ansia e insoddisfazione e anche rendere via via **meno piacevoli gli ambienti in cui viviamo**.

Senza arrivare a derive patologiche del problema (spesso al centro di fatti di cronaca), sono tante le persone che **fanno fatica a liberarsi in modo razionale delle cose**, dai vecchi giornali ai vestiti, dai soprammobili agli oggetti più diversi.

Nel mondo attuale, la tendenza all'accumulo **si estende spesso anche agli archivi digitali** sul pc o sullo

smartphone. Vecchi file, migliaia di mail, di foto, di documenti ormai inutili: il fenomeno è noto con il termine inglese **digital hoarding**.

Ci sono casi in cui imparare a selezionare, catalogare, eventualmente a **buttare via, riciclare o regalare**, si rivela di vitale importanza per evitare di trasformare la casa in un deposito e per migliorare quindi il proprio **benessere psicofisico**. Mettere in ordine aiuta anche a capire che cosa effettivamente si possiede e a essere, di conseguenza, **più oculati negli acquisti**. Ai vantaggi individuali derivanti da questo rinnovamento esteriore (e interiore) si sommano implicazioni sociali: ci si abitua a contenere gli sprechi e a risparmiare risorse, e **si incentiva l'economia circolare**. Come il riciclo e riuso, affinché i beni ancora in buono stato siano messi a disposizione di altri.



SHUTTERSTOCK

## L'INTERVENTO DEL PROFESSIONISTA

Non sempre le persone sono in grado di trovare da sole la chiave per superare la tendenza all'accumulo compulsivo e i disagi che ne conseguono e di riportare **equilibrio e ordine nell'abitazione**.

- A volte è meglio rivolgersi a un professionista dell'organizzazione. In Italia l'associazione **APOI (Associazione Professional Organizers Italia, www.apoi.it)** raccoglie questo tipo di figura professionale e **offre consulenze personalizzate**.
- Di recente, APOI ha sottoscritto un accordo - il primo in Italia - con il **Comune di Bologna** al fine di promuovere iniziative ed eventi (fino al 30 giugno 2020) volti a **sensibilizzare la popolazione** sulla prevenzione dei disturbi legati all'accumulo.
- Il **professional organizer** può dare un contributo determinante nella riorganizzazione degli spazi domestici: aiuta a ritrovare un corretto ed equilibrato rapporto con gli ambienti - dalla cucina al garage - e a **eliminare il superfluo** senza ripensamenti o rimpianti; il consulente suggerisce come progettare gli interni in modo da **suddividere al meglio le funzioni** e da avere tutto in ordine e a portata di mano. Le soluzioni vengono quindi elaborate caso per caso **a partire da un sopralluogo** che valuta l'entità del problema.

## IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO

Il best seller di Marie Kondo (ed. Vallardi) che ha venduto 2 milioni di copie nel mondo, presenta il metodo giapponese per trasformare gli spazi domestici e viverci meglio. Secondo la filosofia zen, l'azione del riordino aumenta la fiducia in se stessi e libera la mente dai pesi del passato.



## FACCIAMO ORDINE

L'autrice del libro (ed. Mondadori) è Sabrina Toscani, presidentessa dell'associazione APOI. L'esigenza del "fare ordine" è trattata nelle declinazioni della casa, del lavoro e della vita. Una guida alla messa a punto di un metodo personale di organizzazione per ritrovare serenità e sicurezza.

