il tuo Trend Detector

Settimana dell'organizzazione: la Marie Kondo svedese insegna l'arte del "Döstädning"

Dal 21 marzo torna in Italia la 'Settimana dell'organizzazione' organizzata da APOI, associazione di professional organizers. Ma quello di mettere ordine attorno a noi per trovare un equilibrio interiore è un trend consolidato, da Marie Kondo in poi. Vi presentiamo le teorie sul tema di Margareta Magnusson, 85enne svedese che in un manuale spiega perché non è mai troppo tardi per iniziare a farlo...

DI STEFANIA MEDETTI
18 Marzo 2019

libri psicologia

Dopo aver regalato al mondo una serie di parole come *lagom*, ovvero l'arte di vivere in modo equilibrato e *hygge*, un'atmosfera di accoglienza e familiarità, il lessico scandinavo torna sotto i riflettori con **Margareta Magnusson. L'autrice svedese**, infatti, è arrivata in libreria con *L'arte svedese di mettere in ordine - Sistemare la propria vita per alleggerire quella degli altri* (Ed. La nave di Teseo), un libro che **introduce il concetto di *döstädning*: fare pulizia prima di morire**. Innegabilmente più progressisti di noi, gli svedesi non si fanno problemi a trattare un tema solitamente silenziato nei media come la fine dell'esistenza e, complici i suoi 85 anni, Magnusson approccia la questione con buonsenso e ironia. "Assumersi la responsabilità delle proprie cose facilita il compito ai nostri cari quando non ci saremo più". Beninteso, nonostante il concetto di *döstädning*, questo manuale è utile a tutti gli accumulatori (seriali e non) in qualsiasi fase della vita.

Fare un favore al proprio cervello

A differenza di altri buoni propositi che rischiamo di non realizzare perché intangibili, **la capacità di organizzarsi ha il vantaggio di avere un aggancio concreto nella realtà**. Mettere in ordine, infatti, è un processo che evolve per gradi: parte dagli oggetti della propria casa, abbraccia lo spazio lavorativo e arriva alla gestione della propria esistenza. "Mai

prima d'ora nella storia l'uomo ha dovuto fare i conti con questa abbondanza di oggetti e informazioni", fa notare **Sabrina Toscani, autrice di *Facciamo ordine* e presidente di Apoi**, l'associazione di professional organizer che, dal 21 marzo lancia la quinta edizione della 'Settimana dell'organizzazione'. "La vita è percepita come sempre più frenetica e stressante anche per il sovraccarico materiale e concettuale da cui siamo immersi".

Da qui la necessità di trovare risposte pratiche per semplificare, migliorare il flusso della quotidianità e recuperare il controllo.

Marie Kondo: similitudini e differenze

Complice **Marie Kondo, autrice da red carpet del celebre *Il magico potere del riordino***, pensavamo che mettere in ordine non avesse più segreti, ma Magnusson aggiunge alcune interessanti variabili all'equazione, come **il piacere di destinare i propri oggetti a persone della famiglia e amici che possono apprezzarli**. Per esempio, l'autrice racconta della grazia con cui la suocera, nel corso del tempo, abbia regalato oggetti che aveva acquistato in Giappone molti anni prima, semplicemente mettendoli in mano ai propri ospiti al momento di salutarli. Se per l'esperta giapponese l'ordine va fatto secondo una precisa sequenza, affrontando un'intera categoria alla volta (abiti, libri, documenti, utensili e infine ricordi), **l'autrice svedese invita a prendersi il proprio tempo e a gustarsi il processo**. Di seguito, dieci idee tratte dal suo libro.

10 consigli per seguire il *döstädning*

1. Inventario

Tutti gli oggetti che occupano la casa hanno un denominatore comune: voi. Ne siete i proprietari e, dunque, i responsabili della loro destinazione. Oltre ad "attaccare" per prime le categorie più grandi fisicamente, o più semplici, come gli abiti, Magnusson suggerisce di impegnarsi per riordinare due o tre categorie: passato questo giro di boa, infatti, sarà più facile mantenere alto l'entusiasmo e occuparsi del resto della casa.

2. Strategia

Al di là della ragione per cui si fa ordine, la principale differenza che introduce l'autrice svedese rispetto al metodo di Mari Kondo riguarda il rapporto con gli altri che, a vario titolo, sono coinvolti dal proprio fare ordine. Magnusson invita a dividere gli oggetti che si possiedono in quattro gruppi, in base alla loro futura destinazione: quelli a cui potrebbero essere interessati i figli, quelli da vendere, quelli da offrire agli amici e quelli da donare. Per evitare di mettere a soqquadro la casa durante questa operazione, l'autrice divide un foglio in quattro colonne e crea un documento per ogni stanza. Oltre al piacere della condivisione, l'autrice ricorda che riciclare e donare sono anche modi per dare una mano all'ecologia.

3. Cambiare casa

Passare in una casa più piccola non è necessariamente una cattiva cosa, specie quando non si è più in coppia. Per chi ha perso il proprio partner è anche un modo per facilitare l'elaborazione del lutto. Meno spazio, inoltre, significa meno lavoro, un'esistenza più orientata al minimalismo, meno costi e dunque più risorse a disposizione che possono essere invece investite per viaggi e interessi personali.

4. Fotografie

Mettere mano alle fotografie è un processo emotivamente coinvolgente a cui si arriva dopo avere passato in rassegna altre categorie di oggetti. Magnusson suggerisce di essere selettivi in prima battuta, cioè quando si scatta, conservando soltanto le foto veramente belle. Le pellicole e le diapositive possono essere scannerizzate e archiviate in una chiavetta da donare ai figli. "Fare pulizia tra le foto accumulate nell'arco di una lunga vita è un compito difficile, ma può essere meno triste e insormontabile, e più divertente, se lo si trasforma in un gioco o in un'occasione di condivisione con parenti e amici".

5. Libri

Sono gli unici oggetti che non vanno venduti, ma regalati (a eccezione delle collezioni e dei libri di valore). Prima di separarsene, Magnusson ama leggere per un'ultima volta le annotazioni segnate a margine. L'autrice, inoltre, tiene solo i libri che non ha ancora letto e quelli di consultazione, come libri d'arte e dizionari. Un capitolo a parte è dedicato ai manuali da cucina: Magnusson sostiene che con l'avvento di internet che fornisce qualsiasi ricetta in infinte varianti, gli unici da conservare sono quelli realizzati con le ricette che appartengono alla propria tradizione familiare.

6. Oggetti molto personali

Magnusson ricorda gli oggetti trovati a casa dei nonni e dei genitori dopo la loro morte come pacchetti di sigarette nascosti e biancheria femminile. Da qui il suo consiglio: "Tenete pure il vostro vibratore preferito, ma buttate gli altri quindici". Lo stesso suggerimento si applica a lettere, documenti e diari che potrebbero addolorare o mettere in imbarazzo i propri familiari.

7. La scatola "da buttare"

Così come diversi autori dispongono che i loro libri incompiuti siano destinati alla distruzione, Magnusson suggerisce di tenere in una scatola lettere, fotografie, diari personali e piccoli oggetti che continuano a dare un piacere personale, ma non saranno di utilità ai propri eredi. Anche se non è escluso che qualcuno preso dalla curiosità darà un'occhiata al contenuto, si possono dare disposizioni perché la scatola venga semplicemente buttata.

8. Password

Figlia della vecchia scuola, Magnusson possiede un taccuino nero con il dorso rosso dove annota tutte le sue password. In questo modo, le può portare sempre con sé e sono a disposizione per quando la sua famiglia ne avrà bisogno.

9. Animali domestici

L'autrice ha vissuto all'estero con la famiglia prima di tornare a stabilirsi in Svezia. A un certo punto, per evitare lunghi mesi di quarantena ai propri animali al rientro in patria, è stato necessario organizzarsi per trovare una nuova casa per i cani. Parte della responsabilità, racconta Magnusson, è stata anche decidere con il veterinario che un'iniezione avrebbe risparmiato sofferenze a un cane vecchio e malato.

10. Regali indesiderati

Il libro offre un altro termine svedese: *fulskåp*, ovvero il mobiletto delle cose brutte dove si tengono i regali che non si possono buttare, ma che non si vogliono nemmeno vedere nella propria casa, salvo metterli in bella mostra quando arriva la persona che li ha regalati. Secondo l'autrice, è una cattiva strategia, perché funziona come un invito a farsene fare degli altri. La regola d'oro, dunque, è liberarsi degli oggetti che non piacciono. Dopotutto, nessuno si illude che un regalo, salvo oggetti veramente significativi, accompagnerà una persone per sempre.

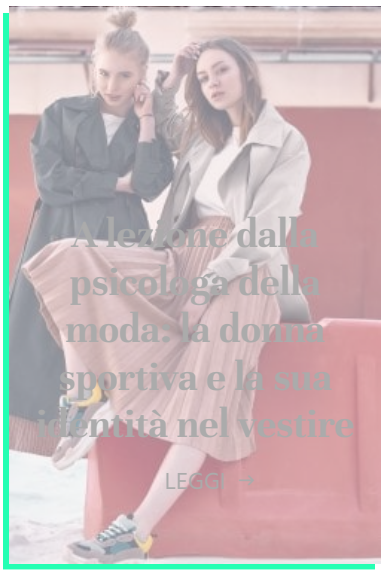
PREPARATI!

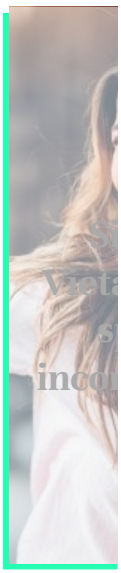
Dal 21 al 27 marzo torna la settimana dell'organizzazione APOI dedicata quest'anno al tema "vivere organizzati per vivere felici" e voluta per promuovere la cultura dell'organizzazione. Giorni dedicati a quanti pensano di essere disorganizzati, a quelli che vivono con la perenne sensazione di aver dimenticato qualcosa o di non aver svolto al meglio il lavoro perché manca loro il tempo...Incontri online e offline per parlare di **space clearing, imparare a** liberarsi dal superfluo, sistemare scrivanie, armadi e cantine e insegnare a farlo anche ai bambini. www.apoi.it

DI STEFANIA MEDETTI
18 Marzo 2019

libri psicologia

SULLO STESSO ARGOMENTO





DAL WEB Contenuti Sponsorizzati da Taboola

I nuovi leggins anti-cellulite già record di vendite in Italia
Oggi Benessere

Queste star portano la parrucca!
Alfemminile

È GRATIS il siero che elimina borse e occhiaie in 3 minuti!
Skinlaboo