



LISA BUTTERWORTH
FOTOGRAFIE DI
JULIA STOTZ

SCEGLIERE PER RIORDINARE

**LIBERARSI DEL SUPERFLUO
E VIVERE MEGLIO**



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

INTRODUZIONE

Che cos'è il decluttering? 08
L'impatto della cultura consumistica 10
Le tipologie di clutter 12
L'impatto dell'accumulo 14
La psicologia dietro agli oggetti 16
Il decluttering può cambiare la vita 18
Decluttering vs organizzazione 20
Le scuse più comuni per tenere ciò che non serve 22
Linee guida per prendere decisioni 24
Come decidere se acquistare o no 26
I freni e gli ostacoli al decluttering 28
Il decluttering in cinque passi 30
Prepararsi al successo 31
Contenitori utili 32
Strumenti utili per il decluttering 35
Decluttering e pulizie 36
Strumenti per pulire da tenere a portata di mano 37
Trovare il tempo per il decluttering 38
La tabella di marcia del decluttering 39
Da qui in poi 40

INGRESSO

Il posto perfetto per iniziare 42
I benefici di un ingresso alleggerito 44
Eliminare e organizzare 46
Progetto: ganci in legno da parete 48
Personalizzare 50
Checklist per il decluttering 57

06 BAGNO

Un luogo dove ritemparsi 08
I benefici di un bagno alleggerito 10
Eliminare e organizzare 12
Progetto: scala porta asciugamani in legno naturale 14
Organizzare i prodotti per la pulizia 16
Personalizzare 18
Checklist per il decluttering 20

24 CUCINA

Il cuore della casa 26
I benefici di una cucina alleggerita 28
Eliminare e organizzare 30
Progetto: rivestire i ripiani 31
Organizzare il frigo 32
Organizzare la dispensa 35
Organizzare i prodotti per la pulizia 36
Personalizzare 37
Checklist per il decluttering 38

39 SOGGIORNO

Il centro di gravità della casa 40
I benefici di un soggiorno alleggerito 42
Eliminare e organizzare 44
Progetto: carrello contenitore 46
Personalizzare 48
Checklist per il decluttering 50

58

60
62
63
66
72
74
75

76

78
80
81
84
90
92
94
96
97

98

100
102
103
106
112
113

SALA DA PRANZO

Un posto dove riunirsi 114
I benefici di una sala da pranzo alleggerita 116
Eliminare e organizzare 118
Personalizzare 119
Checklist per il decluttering 126

CAMERA DA LETTO

L'isola felice della casa 127
I benefici di una camera da letto alleggerita 130
Eliminare e organizzare 132
I benefici di un guardaroba alleggerito 133
Alleggerire l'armadio 140
Progetto: portagioie da parete 141
Personalizzare 142
Checklist per il decluttering 146

CAMERETTA/STANZA DEI GIOCHI

Un posto per giocare 147
I benefici di una cameretta o stanza dei giochi alleggerita 152
Eliminare e organizzare 153
Progetto: appenditutto a muro con animali 156
Personalizzare 162
Checklist per il decluttering 163

STUDIO

L'ispirazione per lavorare 164
I benefici di uno studio alleggerito 166
Eliminare e organizzare 168
Progetto: griglia portaoggetti a muro 169

114 Sistemare le carte 178
116 Decluttering digitale 179
118 Personalizzare 180
119 Checklist per il decluttering 181

127 LAVANDERIA

Ottimizzare la lavanderia 182
I benefici di una lavanderia alleggerita 184
Eliminare e organizzare 186
Personalizzare 187
Checklist per il decluttering 192

142 SOFFITTA/GARAGE/ LOCALI DI DEPOSITO

Domare i locali di deposito 194
I benefici di locali di deposito alleggeriti 196
Eliminare e organizzare 198
Progetto: pannello portautensili colorato 199
Strategie organizzative 202
Checklist per il decluttering 206

207 AREE ESTERNE

Un'area esterna organizzata 208
I benefici di un'area esterna alleggerita 210
Eliminare e organizzare 212
Personalizzare 213
Checklist per il decluttering 220
Indice analitico 221



CHE COS'È IL DECLUTTERING?

Clut-ter

sostantivo, ammasso di cose lasciate in giro alla rinfusa.

Decluttering viene dal verbo *de-clutter*, che significa eliminare tutto ciò che rientra nella definizione di *clutter*. Breve e indolore sul dizionario, nella realtà questa definizione può trasformarsi in un'infinita quantità di roba. È clutter tutto ciò che si ammassa in cassetti, credenze, armadi, persino in frigoriferi e dispense. È clutter ciò che prolifera all'esterno, accumulandosi negli angoli, seppellendo divani e poltrone e nascondendo alla vista la superficie di scrivanie, piani della cucina, tavolini da caffè e comodini.

È clutter il groviglio di cavi dietro al televisore, la pila di bucato pulito che attende sul comò, i ninnoli che si sono impadroniti della libreria. Sono clutter le riviste non lette, la posta non aperta e le scarpe abbandonate in giro. È clutter ogni oggetto senza una casa, e spesso anche quelli che ce l'hanno.

Questo accumulo di cose può farci arrivare tardi al lavoro, mancare il pagamento di una bolletta o comprare qualcosa che abbiamo già perché non ricordavamo di averlo. Ci fa diventare pazzi, eppure siamo noi a produrlo. La buona notizia è che è in nostro potere anche cambiare il rapporto che abbiamo con esso. Per prima cosa, però, dobbiamo guardarlo in faccia per capire cos'è, come l'abbiamo prodotto e soprattutto perché lo teniamo.

PERCHÉ ABBIAMO COSÌ TANTA ROBA?

Affronteremo più a fondo questo tema nelle prossime pagine, ma la risposta breve è questa: accumulare cose è facile, lasciarle andare è dura. Se non cambiamo nel primo aspetto, dobbiamo essere molto disciplinati nel secondo. Ed ecco la nota dolente: senza placare il flusso di accumulo, non importa quanto disciplinati siamo, rimarremo comunque sommersi dalla roba.

Ma perché accumuliamo così tante cose? Da una parte, il passaggio dalle dimensioni ristrette della vita urbana alle maggiori ampiezze delle periferie e dei sobborghi ha creato più spazio. E cosa ne facciamo di questo spazio extra? Lo riempiamo.

Dagli anni '50 la dimensione media delle case americane è più che raddoppiata arrivando a 218 metri quadrati. Quella delle case australiane è maggiore e il Canada segue a ruota al terzo posto. Le case danesi, francesi e tedesche si difendono bene con i loro oltre 93 metri quadrati, quelle italiane con 117: un sacco di spazio per accumulare. Una casa media statunitense contiene 300.000 oggetti, di cui la maggior parte non necessari e molti persino indesiderati! Stiamo trasmettendo tutto ciò anche ai bambini: secondo studi britannici, un bambino di 10 anni possiede in media giocattoli per un valore di circa 7750 €, ma gioca solo con l'equivalente di circa 330 €.



IL DECLUTTERING PUÒ CAMBIARE LA VITA

Fare decluttering può essere un'esperienza emozionale, tuttavia se non analizziamo le ragioni fondamentali per cui abbiamo lasciato che le cose si ammassassero, non fermeremo mai l'accumulo. Possiamo continuare a sgomberare quanto vogliamo o preparare uno scatolone dopo l'altro di cose da donare, ma se non lavoriamo sul capire perché siamo arrivati a quel risultato ci ritroveremo sempre al punto di partenza. E anche se ci ragioniamo sopra potremmo dover ricominciare da capo: è difficile cambiare gli schemi seguiti per tutta una vita, ma non impossibile! Questa è la bellezza della nostra mente: con un po' di rieducazione, le nostre abitudini possono cambiare enormemente e se quelle nuove vengono ricompensate (con, ad esempio, meno cose), si rafforzano dall'interno, generando effetti positivi a catena.

Può darsi che il pensiero di fare decluttering nello spazio in cui vivete vi dia un senso di sollievo, come una luce in fondo a un tunnel pieno zeppo di ciarpane. Oppure può darsi che vi sentiate in trappola o incapaci di agire, o semplicemente che ne abbiate abbastanza di tutte quelle piccole scocciature provocate dalla categoria della roba di tutti i giorni. Può anche darsi che l'idea di eliminare parte dell'eccesso sia l'unica motivazione che vi serve per iniziare (di sicuro è una motivazione sufficiente!). Ma così come ciò che accumuliamo è molto più di ciò che sembra, eliminare e organizzare possono andare ben oltre il semplice atto di fare spazio in casa.

Lo spazio che si crea non è solo quello fisico, ma anche emotivo, mentale e persino spirituale. Elaborare le emozioni annodate agli oggetti e fare pace con l'idea di lasciarle andare trasforma il decluttering da una faccenda domestica a un'impresa che cambia la vita. Dopo averlo fatto, proverete un senso di apertura e di libertà in ciascun ambito della vita domestica, e anche in molti al di fuori. Eliminare e donare cose che non vi sono più utili, in modo intenzionale e ponderato, modificherà totalmente le vibrazioni dell'ambiente in cui vivete, facendo defluire l'energia che ristagnava e portandone di nuova, fresca e rinvigorente. Così come gli effetti nocivi dell'accumulo permeano tutta la nostra vita, anche l'energia positiva si irraderà nel lavoro, nelle relazioni e anche verso noi stessi.

Creerete più tempo per fare ciò che volete e avrete più spazio per ricevere l'amore dei vostri cari e per qualsiasi cosa desideriate. Se questa non è una motivazione, non so cosa potrebbe esserlo. In ogni caso, a volte analizzare le cose nelle loro componenti specifiche può spronarci ad agire ancora più in grande.

I BENEFICI DEL DECLUTTERING

Spesso siamo talmente abituati ad essere circondati dalla roba che non ci rendiamo nemmeno conto del suo peso psicologico o emotivo. Quando iniziamo ad analizzare, lasciar andare e prenderci cura dei nostri oggetti con il pensiero rivolto alla nostra felicità, può davvero cambiare tutto. A cominciare da:

Un autentico senso di casa. Creando il vostro ambiente ideale, creerete un vero rifugio.

Una migliore percezione di sé. Affrontare il lavoro emotivo del decluttering vi permetterà di comprendere chi siete e come realizzare il cambiamento nella vostra vita.

Una maggiore valorizzazione della bellezza. Senza roba a ingombrare il campo visivo, apprezzerete meglio ciò che dà bellezza alla vostra vita.

Un più spiccato senso del presente. Allentare la presa sul passato porta naturalmente ad apprezzare di più il presente.

Una maggiore consapevolezza di sé. Investire energie nel cambiare abitudini verso gli oggetti, l'attaccamento e il consumismo vi renderà più capaci di valutare i vostri altri comportamenti e cambiare quelli che non vi fanno più bene.

Amicizie più appaganti. Con una casa più felice cresce la voglia di invitare ospiti e così arrivano più visitatori. Con il tempo e lo spazio mentale extra creati dal decluttering potrete convogliare alcune energie per prendervi cura delle amicizie che avete e accoglierne di nuove.

Relazioni più intime. Ridurre lo stress in casa significa ridurre lo stress che affrontate nella relazione con il partner. Sentirsi a proprio agio genera spontaneamente maggiore vicinanza.

Possibilità infinite. Quando non sarete più soffocati dalla roba, vi accorgete che questa vi imprigionava in molti modi, non solo tramite la mancanza di spazio fisico. Il senso di potere che vi dà sapere di poter cambiare con successo degli schemi profondamente interiorizzati vi aprirà alla consapevolezza di poter fare tutto un nuovo mondo di cose.

E IL MINIMALISMO?

L'ovvio rimedio a tutti gli effetti dannosi provocati dalla troppa roba potrebbe sembrare quello di abbracciare il minimalismo, ovvero l'idea che vivere con meno, spesso molto meno, ci permetta di goderci di più la vita. Può funzionare per alcune persone, ma non è la risposta universale per ottenere la felicità tra le mura di casa. Tuttavia, se vi attira, questo è il momento giusto per approfondire i principi del minimalismo e la loro applicazione nel lungo viaggio del decluttering.

PROGETTO: GANCI IN LEGNO DA PARETE



MATERIALI

Tondo di legno da 4cm
Carta vetrata
Trapano e punte
Pinze

Viti a filettatura totale
da 5mm x 5cm (una per gancio)
Tasselli da parete (facoltativo)

TEMPO: 30 minuti | DIFFICOLTÀ: ★ ★ ☆



Dividete il tondo di legno in segmenti da 9,5cm, tagliando un'estremità con un angolo di 30°. Carteggiate leggermente ogni segmento e, con il trapano e una punta adatta, ricavate in ciascuno un foro di circa 2,5cm al centro dalla parte dell'estremità ad angolo, perpendicolare a essa. Con le pinze, inserite una vite in ciascun foro per circa metà della sua lunghezza. Con il trapano ed eventualmente i tasselli fissate i ganci al muro, lasciando il giusto spazio tra l'uno e l'altro.

ORGANIZZARE LA DISPENSA

Che abbiate un intero ripostiglio o solo un mobile o qualche pensile dove tenete gli alimenti secchi, sistemare e mantenere ordinato questo spazio farà una grande differenza in termini di efficienza e di modo di vivere la cucina.

SVUOTATE E FATE UNA PROFONDA PULIZIA

Proprio come avete fatto con il frigo, il primo passo consiste nello svuotare completamente la dispensa e gettare ogni alimento scaduto o non più commestibile. Approfittate quindi della dispensa vuota per dare una bella pulita a tutti i ripiani ed eliminare eventuali fuoriuscite. Se desiderate rivestire qualche ripiano (p.84), è il momento di farlo. Una volta ridotta la vostra scorta di alimenti secchi alle sole cose ancora utilizzabili, seguite questi tre passi per organizzare da nuovo lo spazio appena liberato.

Donate. Il fatto che un alimento non sia scaduto non è una ragione sufficiente per tenerlo. Capita di accumulare cibo che pensiamo di mangiare, ma che poi non consumiamo, o di averne più di quanto possiamo usare. Buttare via alimenti commestibili non ha senso, ma ciò non significa che debbano continuare a ingombrare la dispensa. Donate il cibo non deperibile a un banco alimentare locale.

Trasferite. Togliere gli alimenti secchi dalle loro confezioni e metterli in contenitori trasparenti ermetici è uno dei modi più facili per far sembrare la dispensa subito più ordinata. Così sarà più facile tenere d'occhio le vostre scorte e sapere subito quanto vi è rimasto di un certo ingrediente. Oltre a essere più belli, i contenitori trasparenti permettono di sventare possibili infestazioni indesiderate (se vi è capitato di dover combattere contro le tignole della dispensa, apprezzerete il miglioramento!).

Potete usare ogni genere di contenitore, di vetro o plastica (basta che sia ermetico) e riutilizzare barattoli che avete già. Per zucchero, farine e prodotti simili sono preferibili contenitori con una larga apertura, mentre per erbe secche e spezie sono più adatti quelli di dimensioni più ridotte. Assicuratevi di riportare su ogni contenitore la data di scadenza dell'alimento prima di gettare la confezione originale.

Disponete. Una volta trasferito il cibo in contenitori trasparenti, potete pensare a come riporli al meglio. Raggruppate gli alimenti affini, ad esempio zucchero, farine, lievito per dolci da una parte e pasta, cereali, conserve e spezie dall'altra. Di ogni gruppo, posizionate gli alimenti più usati davanti, tenendo conto dell'altezza dei contenitori: fate in modo che quelli più bassi non siano nascosti da quelli alti.





CONSIGLIO

Per ottimizzare il trasporto di vestiti sporchi e puliti, predisponete un portabiancheria per ogni membro della famiglia. Scegliete lo stesso modello per tutti, così che la lavanderia abbia un aspetto armonico.



CONSIGLIO

I calzini spaiati sono un'enorme frustrazione che potete risparmiarvi predisponendo un piccolo contenitore dove tenere i calzini solitari che attendono il compagno.



CONSIGLIO

Create un'area dove tenere in ordine vasi, terriccio, marcatori per le piante e piante nuove.



CONSIGLIO

Tenete tutti gli strumenti per il giardinaggio in un unico portaoggetti, così che siano facili da trovare e da trasportare.

**CONSIGLIO**

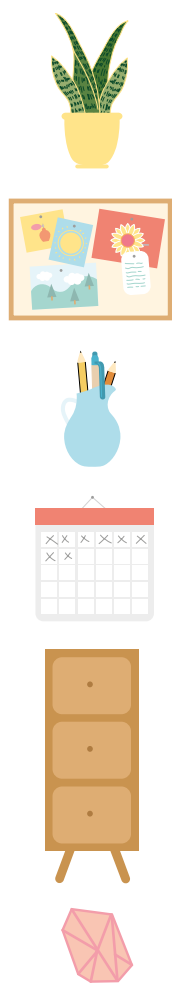
Appendere grucce tutte uguali darà subito al vostro guardaroba un aspetto migliore e molto più organizzato.

**CONSIGLIO**

Tenete le scarpe in scomparti appositi, ripiani bassi o scarpiere a muro.

PERSONALIZZARE

Avete riportato lo studio al suo scopo originale: una stanza dove sbrigare il lavoro. Ora potete aggiungere qualche tocco personale per rendere questo luogo un posto gradevole in cui stare e un ambiente che rispecchi il vostro stile, dove sentirvi produttivi e motivati.



Aggiungete un po' di verde. In un posto pensato per lavorare, aggiungere una o due piante da interno è un ottimo modo per portare un po' di verde tra le pareti della stanza e darvi la carica (per non parlare dell'ossigeno!).

Create una bacheca che vi sia d'ispirazione. Se sfruttate lo studio per le vostre attività creative, predisporre una bacheca da aggiornare di tanto in tanto con le foto, citazioni e immagini che più desiderate avere davanti è un modo incredibile per alimentare l'ispirazione e rinnovare l'arredo con facilità.

Aggiornate gli accessori da scrivania. Organizzazione può significare funzionalità ed estetica al contempo: procuratevi qualche accessorio da scrivania per la cancelleria che avete selezionato e scegliete dei contenitori che trovate belli da vedere.

Appendete al muro un bel calendario. I calendari sono utilissimi per gestire e incastrare appuntamenti ed eventi e, se in famiglia ci sono più membri, far combaciare gli orari variabili di adulti e bambini. Scegliete un calendario che rispecchi il vostro gusto estetico e avrete aggiunto stile all'ottimizzazione.

Procuratevi un archivio che sia anche bello. Uno schedario cromato, raccoglitori colorati o decorati con fantasie divertenti e vistose possono contribuire a rendere il tempo da passare sulle scartoffie o a lavorare più piacevole e meno pesante.

Scegliete un cristallo per la scrivania. Ora che la scrivania è sgombra, aumentate le vibrazioni positive della casa scegliendo un cristallo da metterci sopra. Il quarzo citrino è eccellente per rinsaldare la fiducia e attrarre la ricchezza, mentre l'occhio di tigre fa emergere le capacità di leadership e favorisce la prosperità.

CHECKLIST PER IL DECLUTTERING

COME CREARE UNO STUDIO CHE PROMUOVA LA PRODUTTIVITÀ

Fare una selezione dei dispositivi elettronici e degli accessori: donare, riciclare, smaltire	☐	Pulire le finestre e i davanzali	☐
.....			
Sistemare le scartoffie e distruggere quelle inutili	☐	Lavare le tende o spolverare le veneziane	☐
.....			
Ridurre la quantità di materiale di cancelleria	☐	Spolverare lampade e lampadari e sostituire le lampadine bruciate	☐
.....			
Fare una selezione di libri e riviste, donare o smaltire quelli che non servono più	☐	Spolverare e/o lucidare i mobili	☐
.....			
Esaminare oggetti ricordo e vecchie carte: gettare, donare, mettere in ordine	☐	Riordinare ed etichettare cavi e caricatori	☐
.....			
Passare l'aspirapolvere/pulire il pavimento	☐	Pulire i dispositivi elettronici selezionati	☐
.....			
Pulire battiscopa e modanature	☐	Creare un sistema di archiviazione	☐
.....			
Rimuovere macchie da pareti e porte	☐	Predisporre un sistema per organizzare il materiale di scorta e riorganizzare libri e riviste sugli scaffali	☐

CHECKLIST PER IL MANTENIMENTO

Gestire la cartella delle cose da fare	☐	Spolverare e/o lucidare mobili e scaffali	☐
.....			
Passare l'aspirapolvere/pulire il pavimento	☐	Gestire o eliminare qualsiasi carta sparsa in giro	☐



Non avete più spazio? E se provaste a liberarvi del superfluo? Questo libro vi insegnerà a farlo attraverso preziosi consigli, pratici elenchi e suggerimenti creativi per progetti fai da te. Perché creare spazio fisico significa liberare anche la mente.

- Una guida efficace e intuitiva per **sgombrare e organizzare** facilmente ogni stanza della casa.
- Numerosi consigli e **una strategia in 5 tappe per scegliere**, riordinare e valorizzare i vostri interni, ambiente per ambiente.
- **Semplici progetti fai da te** per organizzare in maniera funzionale e pratica ogni spazio della vita domestica.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

27 €

IVA INCLUSA

ISBN: 978 88 6753 344 2

