



## «DECLUTTERING» UNA FILOSOFIA di VITA CHE FA BENE A CORPO E MENTE (OLTRE CHE ALLA CASA)

Scegliere di eliminare ciò che ingombra o non serve può essere senz'altro inserito nell'elenco dei buoni propositi per il 2020  
di Simona Marchetti

### 1. Un'attitudine orientata all'essenziale

Riordinare, sbarazzandosi al contempo degli oggetti che non servono più («decluttering» in inglese, ovvero «eliminare ciò che ingombra»), è diventata una vera e propria filosofia di vita. Come spiega l'esperta di lifestyle, Rory Carter, sul blog *Bed Threads*, questa attitudine orientata all'essenziale non fa solo bene alla casa (come pure all'armadio o alla scrivania dell'ufficio, a seconda di dove si abbia la necessità di intervenire), ma ha effetti positivi anche su corpo e mente perché aumenta la produttività, favorisce la creatività e migliora il benessere psicofisico generale. Non bastasse, selezionare ed eliminare quello che ormai non si usa più è anche un modo per «tagliare i ponti con il passato» e aprirsi al futuro, atteggiamento quanto mai beneaugurante per iniziare il 2020.

### 2. Favorisce la produttività

Come ha mostrato uno studio condotto dall'Università di Princeton, quando le persone vengono messe a lavorare in un ambiente chiaramente disordinato, le prestazioni diminuiscono, mentre aumentano i livelli di stress: questo perché il disordine compete con l'attenzione e distrae quindi dal compito da svolgere. L'idea di ordine differisce però da soggetto a soggetto: c'è infatti chi si sente a proprio agio se è circondato da alcuni dei suoi oggetti più cari e chi invece preferisce uno spazio di lavoro freddo e distaccato. Il consiglio: per ritrovare la concentrazione si può iniziare rimuovendo eventuali oggetti o documenti non necessari dalla scrivania.

### 3. Aumenta la creatività

Il disordine può essere fisico, digitale e mentale, quindi quando ci si accorge di non riuscire a pensare a nulla di nuovo (e magari questa condizione va avanti da un pezzo) è probabilmente arrivato il momento di fare ordine nella propria testa, perché spesso ci sono alcune cose che si vorrebbe fare da tempo, ma senza riuscirci, che ostacolano il fluire dei pensieri. Il consiglio: analizzare eventuali pensieri ricorrenti e fissare degli obiettivi specifici da raggiungere.

### 4. Libera dal passato

Ci sono oggetti del passato legati a momenti precisi e indimenticabili e che quindi meritano di avere un posto in casa. Le cose che invece non si usano più da tempo vanno eliminate senza troppi ripensamenti, perché impediscono di concentrarsi sul futuro. Il consiglio: passare in rassegna (e con occhio il più possibile distaccato) le pile di foto, documenti, ricevute (ma anche vestiti) accumulati negli anni ed eliminare tutto ciò che è davvero superfluo e ormai inutile.

### 5. Migliora la salute fisica

Le ricerche sul «decluttering» hanno dimostrato che una casa disordinata influisce negativamente sulla qualità del sonno e può anche favorire l'insorgenza di cattive abitudini alimentari. Il consiglio: mantenere la casa e il posto di lavoro liberi dal disordine riduce lo stress, il che si traduce in una pelle più sana e in una sensazione di benessere generalizzata.

### 6. Si è più presenti

Che si tratti di vecchi vestiti o di ridurre le notifiche sul telefono, quando si prende del tempo per sistemare e rimuovere cose che non sono importanti, si resta concentrati sul mondo circostante e, quindi, sul presente. Il consiglio: dedicarsi al «decluttering» aiuta a concentrarsi sui buoni propositi per il nuovo anno e a mantenerli.