

Maria Letizia Polverini

L'ARTE del RIORDINO

Libera la tua casa
e dai una svolta
alla tua vita



 GIUNTI DEMETRA

L'arte del riordino

Maria Letizia Polverini

L'arte del riordino

Libera la tua casa
e dai una svolta alla tua vita

 **GIUNTI** DEMETRA

Redazione: Emanuela Busà

Illustrazioni: Fabrizio Spadini

Illustrazione di copertina: Fabrizio Spadini

www.giunti.it

© 2015 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN 9788844046958

Prima edizione digitale: dicembre 2015



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

A Gaetano,
ma solo per scherzare

INDICE

INTRODUZIONE

1 - Tipi tosti e un tuffo nella psicologia

Tipi tosti

Mal di schiena e tai chi

Gli alibi

Un po' di psicologia prima di cominciare

Casa e vita

Le brutte figure

2 - Comportamenti da assumere e da evitare

VECCHIE ABITUDINI

Sbarazzarsi del superfluo

Ogni cosa al suo posto

Entra in scena la zavorra

COMPORAMENTI DA ASSUMERE

Shopping maschile e femminile

Eliminare la zavorra in viaggio

Utilità delle liste

COMPORAMENTI DA EVITARE

La testardaggine

I doppioni

Regali di nozze: doppioni a go go

Oggetti da rottamare

Pulizia all'eccesso

Irresistibili attrazioni

3 - Un assaggio di feng shui

Da feng shui a space clearing

Goccia a goccia

Alla ricerca del chi

Seguire le direzioni propizie

Attenzione allo sha chi

4 - Come riordinare ma soprattutto perché e quando

TROVARE LA MOTIVAZIONE

Il perché

Il come

La semplicità

Il quando

VIA L'ACCUMULO

Oggi potresti cominciare così

Cassonetto subito: lontano dagli occhi

lontano dal cuore

5 - Da dove cominciare

LA ZONA GIORNO

L'ingresso

Il soggiorno

La cucina

LA ZONA NOTTE

La camera da letto

La stanza dei bambini

Il bagno

6 - Il guardaroba

A CIASCUNO LA SUA STRATEGIA

Un mare di vestiti

Cambio di stagione sì o no?

I colori

Raggruppare

7 giorni 7 generi

I vestiti tristi o declassati

Scambi tra amiche

ORGANIZZARE L'ARMADIO

I maglioni

Le camicie (maschili e femminili)

Le calze e la biancheria intima

I calzini maschili

Le scarpe

GLI ACCESSORI

Le borse

La bigiotteria

7 - Gli altri spazi

LO STUDIO O L'UFFICIO

Ottimizzare tempi e spazi

Un sano distacco

GLI SPAZI ESTERNI

Il balcone

La cantina

Il garage e la macchina

8 - Le altre case

La seconda casa

Le case dei genitori

Un addio definitivo

Purificare una stanza

9 - Giovani e single

“Perfezionisti della negligenza”

Studiare (o non studiare) nel disordine

Trasferimenti “sopportabili”

Riorganizzazione dopo una partenza

Organizzare l'arrivo del ragazzo
all'estero

Trasferimenti “strappacuore”

La convivenza

Single incalliti e separati

Altri incontri

10 - Risultati e congratulazioni

ESPERIENZE CHE INSEGNANO

L'insicura

Lo sportivo mancato

L'uomo in carriera

La malinconica

Tesori nascosti

CONGRATULAZIONI

Festeggiate a dovere

Cin cin

Il supervisor

Dieta di mantenimento

Le persone

I risultati ottenuti

11 - Notizie di feng shui classico e altre culture

Un po' di storia

Soluzioni purificatrici

Il minimalismo zen

Il Vastu

Conclusione

Bibliografia

INTRODUZIONE

Una casa accogliente è una grande fonte di felicità.

È la cosa che conta maggiormente dopo la salute

e la coscienza tranquilla.

Sidney Smith

Ma io non voglio scrivere un libricino che dica cosa fare o come fare per avere una casa accogliente.

Io vorrei scrivere una specie di trattatello romanzato e discorsivo e magari anche un po' spiritoso, che

faccia venire voglia di riordinare là dove se ne sente le necessità, ma soprattutto che faccia capire alle persone che mi leggeranno, quanto sollievo può derivare da un'attenzione allo stato del contenuto della casa.

Secondo me nessuno ci pensa mai, invece è importante. La gente lo deve capire. Insomma, io penso che potrei fare del bene.

Eh, esagerata. E poi pensi di essere in grado di scrivere per un certo numero di pagine sempre intorno a questo argomento?

Discutere con mio marito che fa lo scrittore di professione sulla mia idea di

trattare l'argomento del riordino e di proporlo a una casa editrice non è stato certo uno scherzetto.

Non ce la farò mai, nessuno vorrà leggermi.

La solita domanda tra conoscenti, nuove amicizie e via di seguito è: “Cosa fai, di che ti occupi?”.

Come faccio a rispondere?

Mi occupo di space clearing.

“Che?”.

Be', diciamo che aiuto le persone a riordinare le loro case e il loro contenuto in genere, o a riorganizzarne l'arredamento, sono una consulente domestica insomma; lo faccio per

passione.

“Hmmm”.

Come, hmmm, sai che nei paesi anglosassoni quella della Professional Organizer è una professione molto richiesta?

Sono un'appassionata di feng shui, la disciplina cinese che...

“Cosa?”.

Inutile. È come quando dico a qualcuno che vado in palestra.

Che tipo di ginnastica fai, yoga o pilates?

No, faccio tai chi.

“Che?”.

Be', è un'arte marziale ma è una

ginnastica lenta, praticata molto in Cina. Lì lo chiamano l'elisir di lunga vita...

“Hmmm”.

Come hmmm, lo sai che fa circolare l'energia nel corpo eliminando i blocchi che provocano le malattie? Un po' come il feng shui la fa circolare nelle stanze.

Ecco, vedi, torno a spiegare a mio marito, in molti luoghi ci sono dei blocchi, non circola l'energia.

Ci sono delle case dove l'atmosfera è di una pesantezza tale che non vedi l'ora di andartene. E altre dove ti fermeresti a lungo. E non dipende dal ceto o dall'eleganza dell'arredamento, dipende dall'atmosfera che hai saputo creare,

dall'aria e dall'energia che vi circola;
insomma non ti so spiegare.

*E allora se non lo sai spiegare a me
come pensi di poterci scrivere su un
libro?*

Be', ci provo. Farò degli esempi, darò
dei suggerimenti... insomma non lo so.
Vediamo, vedrai che alla fine funziona!

Hmmm.



tipi tosti e
un tuffo nella
psicologia



Capitolo

1



🏠 *Tipi tosti*

I tipi tosti sono quelli che non cedono.

Avete mai provato a insistere con chi ha qualche chilo di troppo, sull'eventualità di affrontare una dieta per eliminare il sovrappeso?

Definizione di sovrappeso secondo il vocabolario della lingua italiana Zingarelli: “misura superiore al fabbisogno e comunque superiore al normale”.

Conosco una signora che soffre di dolori alle ginocchia e alla quale è stato consigliato più volte di perdere almeno una quindicina di chili...

Perché non provi a eliminare pasta e

pane?

“Ah, no, per carità, io senza la pasta non posso stare”.

Allora magari prova a condirla poco, senza tanti intingoli.

“Eh sì, ma se non ci metti sopra qualche buon sughetto che la mangi a fare?”.

Be’, allora magari prova a eliminare zucchero e dolci.

“Ma io mangio solo cornetti al mattino, il caffè amaro non mi piace e... poi prendo uno yogurt: lo consigliano tutte le diete”.

Sì, ma non lo devi prendere *inoltre*, lo devi prendere *invece*.

...E così di seguito. In pratica, non c’è

nulla da eliminare.

Insomma, i tipi tosti sono quelli che non cedono, che non cambiano idea neanche davanti al risultato dell'errore perché per loro l'errore non c'è. Avete mai provato a insistere con qualche tipo tosto sull'eventualità di dare un'alleggerita a una casa in sovrappeso? Una signora mi ha interpellato per risistemare un po' il guardaroba che ormai traboccava dagli armadi.

“Vorrei mi trovassi lo spazio per inserire un nuovo armadio, magari spostando qualche altro mobile”.

Ma, (contando le ante e pensando al mio armadio che ne ha solo tre) hai

quattordici ante a disposizione tra sopra e sotto!

“Sì, e ci sono anche alcune scatole di vestiti sotto al letto ma non li indosso mai perché è troppo complicato tirarli fuori”.

Ma allora cosa c'è in tutti quegli sportelli? Posso aprirli?

“Be', ci sono i cappotti di quando ero più grassa e quelli di quando ero più magra e poi quelli con le spalline di quando andavano di moda le spalle larghe e ora non so più dove mettere un nuovo cappotto di quest'anno”.

Non so se è il caso di acquistare un nuovo armadio o piuttosto di vedere se

possiamo eliminare qualche capo
“vetusto”...

“Mah, non so, poi ci penso”.

E allora di nuovo, come volevasi
dimostrare, non c'è nulla da eliminare.

Insomma, parlare di sovrappeso o di
accumulo per una casa è più o meno la
stessa cosa. A pensarci bene, con tutti i
consigli che poco alla volta vi darò...
spero che non siate tipi troppo tosti!

Non intendo imporvi di riordinare, ma
proverei volentieri a convincervi
attraverso le parole.

Il fatto è, cari tipi tosti, che, come dice
un celebre paradosso:

Quando una forza irresistibile,

*incontra un ostacolo inamovibile,
succede un casino indescrivibile.*

🏠 *Mal di schiena e tai chi*

Tra i tipi tosti, anche se non tra gli inamovibili, potrei includere mio marito. Lui è spesso in giro per lavoro con il suo zaino; cammina, suda, prende freddo e ha sempre a tracolla la sua inseparabile macchina fotografica con pesantissimi obiettivi. È il suo lavoro, ma la schiena ne soffre e in genere la soluzione più veloce è quella di ingurgitare antinfiammatori. Dopo una sommaria visita da un osteopata, mi decido a consigliargli il tai chi, che io praticavo da anni e verso il quale non ero mai riuscita a trascinarlo. Dopo tanti rifiuti, una sera lo vedo frugare tra le sue

attrezzature sportive alla ricerca di una tuta e di un paio di scarpe da ginnastica leggere.

Credi che possa venire stasera? Solo per guardare, però.

Ora è più assiduo di me, come tutti i convertiti. Più realista del re e soprattutto senza mal di schiena.

Insomma, si può cambiare. Volgiamoci all'Oriente, che di medicina se ne intende: tai chi per la schiena e feng shui per la casa. Tutti e due ci insegnano il potere di un'energia che fluisce senza blocchi.

Avvicino molto il tai chi allo sforzo di liberare la nostra casa perché con la sua

ginnastica dolce, ci porta ad assumere posizioni corrette e a compiere movimenti fluidi che, con una continua pratica, riescono a far scorrere le energie vitali del nostro corpo sciogliendo contratture e malesseri. Corpo e mente si concentrano sull'allontanamento di movimenti bruschi e blocchi di articolazioni e di organi interni, raggiungendo un'armonia benefica e duratura. Se anche non pratichiamo il tai chi, perché non provare almeno con il feng shui?

🏠 *Gli alibi*

Il tratto che accomuna i cosiddetti tipi tosti, sembra assodato, consiste nella capacità di sottrarsi con ogni mezzo e scusa a compiere i passi consigliati per un potenziale miglioramento della loro situazione. L'idea di un cambiamento fa tirare fuori subito una miriade di esitazioni per non metterlo in pratica.

Con le scuse più comuni, gli alibi e le scappatoie si potrebbe compilare un elenco telefonico.



Quante scuse!

- “Ma se mi decido a buttare una cosa, sono sicura che prima o poi mi servirà e andrò a cercarla”. Potrei controbattere che se una cosa non è stata toccata per anni non si capisce perché dovrebbe tornare utile

proprio ora. Ci sono oggetti ormai calcificati sempre nello stesso posto, talmente inutilizzati da essere dimenticati. Se anche dovessero servire, chi si ricorderebbe della loro esistenza?

- “È un regalo di amici che vengono spesso da noi, non posso eliminarlo”. Se è un regalo di amici che vengono spesso, l’avranno visto più volte esposto in casa tua e dopo anni, se non ti piace più, potrai ben dire che lo hai portato nella casa di campagna o che fai una rotazione dei soprammobili, anche bellissimi, per cambiare un po’.

- “Era del nonno, si girerebbe nella tomba se lo buttassi”. Certo, le cose ereditate generano un legame fortissimo con il passato, ma questo è dovuto più al rispetto per i nostri predecessori che al piacere vero e proprio di possedere quell’oggetto.
- “Non sai quanto mi è costato e anche se ora non mi piace più...”. E non ti disturba doppiamente capire che hai fatto un acquisto che non ti soddisfa più ricordandoti oltretutto ogni volta quanto ti è costato? Ti conviene non vederlo più e non mangiarti il fegato.
- “Io non sono disordinata, sono

gli altri a fare confusione”. Anche se l’ordine non è mai stato il punto forte di tutti i componenti della famiglia, devi mettere dei paletti all’espandersi della confusione. Se hai una mente più razionale degli altri, inizia a imporre delle regole e comincia a trovare una corretta destinazione a quello che c’è in casa e a responsabilizzare gli altri. Se c’è un posto per ogni cosa, potrai fare la voce grossa, ma se tutto è sottosopra e tu inerte davanti a una battaglia che ti sembra persa, perderai.

- “La casa è troppo piccola, se avessi più spazio...”. Sì, è vero la tua casa è zeppa in maniera quasi

soffocante, ma non credere che aggiungere metri quadri risolverebbe il tuo problema. Devi solo acquisire una forma mentis diversa per cominciare a eliminare tutto ciò che è superfluo. Se ti prende un senso di sconforto ogni volta che decidi di riordinare, devi imparare a gestire la confusione che ti circonda e che ti genera ansia. Depositare gli accumuli in un'altra stanza servirebbe solo a ricreare la stessa situazione anzi a dilatarla.

- “Ma io non intendo spostare i mobili, ormai sono abituata così”. Spesso è la paura di cambiare che non ti fa accettare

la minima modifica nella routine di tutta una vita. Dai, proviamo insieme a spostare qualche mobile o alcuni “sacrari”: vedrai che non ti mancherà il terreno sotto i piedi ed entreranno altre novità nella tua vita. Lascia entrare qualche interferenza nel tuo modus vivendi e le cose cominceranno a girare come devono. L’immobilità nella vita non è un pregio, è un pregiudizio: giriamo i mobili, vedrai come girerà il resto.

- “Ma questi sono i mobili di famiglia...”. Se hai conservato la scrivania di tuo padre, il divanetto di velluto della zia o i bicchieri col filo d’oro zecchino

della nonna, tutte cose degnissime ma che non rispecchiano i tuoi gusti o stonano con il resto della mobilia, perché affaticarsi l'esistenza con oggetti da maneggiare con cura o divani su cui è meglio non sedersi? Sono tutte cose che remano contro la semplificazione del tuo stile di vita.

Tutte queste scuse crollano davanti all'assurda e drastica domanda che pongo ogni tanto: se ci fosse un incendio e avessi tempo di scegliere cosa portare con te, quali oggetti salveresti?

Spesso per contarli bastano le dita delle due mani... ma in pochi lo ammettono.

Prova a domandarti perché senti il bisogno di scusarti.

I latini, che erano dei gran conoscitori dell'animo umano e anche dei gran dritti, dicevano: *excusatio non petita, accusatio manifesta* (letteralmente, “scusa non richiesta, accusa manifesta”).

Vuoi convincermi che ti è impossibile separarti da questi oggetti del desiderio? Peggio della “roba” di verghiana memoria.

C'è un aforisma buddhista che dice “Lascia morire il passato, non ipotecare il futuro e se non ti attaccherai al

presente, dimorerai tranquillo”.

Bisogna lasciar andare gli oggetti e chiedersi in continuazione: l’ho mai usato in passato? Lo userò in futuro? Penso di usarlo al momento presente? Molto spesso la risposta è no, e allora abbandoniamo questo attaccamento alle cose che ci fa diventare più conservatori di un generale prussiano: solo così ci libereremo dei legacci che ci tengono ancorati al contenuto della nostra casa come un’aragosta prigioniera in una nassa. Invece di annaspate, liberiamoci delle nostre tostissime convinzioni e così vedremo persone sovrappeso svolazzare come libellule, la signora

degli armadi folleggiare con una giacchina della misura giusta, un fotografo viaggiare con la schiena dritta e nonni e amici contenti del nostro nuovo assetto di vita. Ma naturalmente ci vuole del tempo per arrivare all'idea di porre mano a una "cura" che modifichi un po' i nostri comportamenti.

🏠 *Un po' di psicologia prima di cominciare*

Credo che se una persona decide di affidarsi alle cure di uno psicanalista, vuol dire che ha raggiunto la consapevolezza di un disagio interiore. Perciò cerca un aiuto.

Allo stesso modo, chi decide di mettere mano a un'operazione di riordino in casa, in ufficio o anche solo in cantina, vuol dire che ha percepito una uguale consapevolezza di disagio nei luoghi in cui si svolge la sua esistenza. Perciò cerca un aiuto.

C'è chi riesce ad adottare un

atteggiamento di indifferenza verso la casa. C'è chi, anche vivendo in un ambiente logoro o deprimente, non fa nulla per ravvivarlo. C'è chi pensa che il disordine sia vivo. C'è chi va in depressione senza rendersi conto che molto deriva dalla pesantezza dell'ambiente in cui vive.

E potrei andare avanti elencando tanti tipi di malesseri o di convinzioni.

Ma nel momento in cui si raggiunge la consapevolezza del disagio o di qualcosa che non va, allora non bisogna indugiare. Mettiamo subito mano alla cura.

La cura non presuppone

obbligatoriamente una malattia. Ci si cura anche per il benessere, o meglio ancora per non ammalarsi, come predicano tanti manuali di fitness al giorno d'oggi. L'importante è capire che può esserci un meglio.

Chi mangia troppo e si sente pesante, per esempio, non sa come si stia bene dopo un pasto leggero.

In certe situazioni occorre semplicità, rigore e forse anche un po' di spietatezza.

Perciò se una casa è troppo piena, si crea un ristagno che non ha niente da invidiare a una tenace stitichezza.

Mi scuso per la severità e la crudezza.

Se un bicchiere è troppo pieno, non vi si può versare più niente di fresco; se una casa è stracolma, non possiamo lamentarci che nulla di nuovo ci venga a trovare.

Come mangiare, mangiare, mangiare senza liberarsi mai genera costipazione, così ammassare roba senza liberarsene mai, crea un blocco intestinale casalingo. Tutto ciò ci impedisce di renderci conto di come si vive bene in una casa dove il vuoto predomina sul pieno.

Sono stata chiara?

NUDI E CRUDI

Nel libro *Nudi e crudi* di Alan Bennett (Alfeli 2001), una coppia di coniugi al ritorno da una serata all'opera trova, per un bizzarro scherzo, la casa completamente svaligiata. Del loro appartamento stracolmo di mobili e suppellettili rimangono solo le mura. Mentre il marito non si dà pace per la perdita del suo impianto stereo, la signora non sembra soffrire troppo della obbligata privazione di tutti gli arredi. Si attrezza un po' alla volta ricomprando inizialmente solo una sedia e due tazze. Scomparso tutto il contenuto della sua casa, sono sparite anche tutte le onerose incombenze del gestirla. Comincia a considerare la perdita dei suoi averi

come una specie di liberazione; ha quasi acquisito un nuovo look minimalista, secondo l'impressione della psicologa che la segue.

Riportando un passo del libro, « Si erano portati dietro quell'armamentario per trentadue anni di matrimonio; adesso si erano sbarazzati di tutto in un colpo solo. Mentre sciacquava nel lavello le loro uniche due tazze, Mrs. Ransome si mise improvvisamente a cantare ».

Dopo aver definito questa separazione dai beni terreni una lezione salutare, i signori Ransome « allora in avanti avrebbero rinunciato al superfluo (naturalmente, fatti salvi certi

comfort)□.

Alla fine di quello strano libro però la signora, felice di essersi sbarazzata di tutto il suo elegante ciarpame, si sbarazza anche del marito!

Senza tuffarmi troppo nella letteratura, ho sperimentato su me stessa quanto sia facile fare a meno di tante cose.

In un lungo periodo in ospedale, tutto il mio mondo era circoscritto a un freddo comodino in ferro: kleenex, cellulare, acqua minerale, biscotti, deodorante e poco più. Non mi è mai mancato niente.

Durante un trekking di diversi giorni, tutto il mio mondo era racchiuso in un

coloratissimo zaino: giacca a vento, borraccia, magliette, saponetta, cappello, medicine e poco più. Non mi è mai mancato niente.

Ovviamente non bisogna esagerare. Va bene eliminare ma senza cadere negli eccessi.

Ho un'amica che, per esasperata mania di riordino, butta il giornale appena lei ha finito di leggerlo, così se qualcuno la sera vuol sapere cosa c'è in TV o leggere qualche articolo, non lo trova più.

Per fortuna ora la raccolta differenziata porta a porta ci fa tenere in casa i quotidiani per tutta la settimana!

Che poi un qualsivoglia tipo di disordine e anche di sovrabbondanza sia comunque espressione di vita e di movimento è certo; infatti non mi riferisco al disordine esterno ma a quello più nascosto, che genera spesso malessere senza essere percepito dall'esterno.

Quando vado in case di persone che mi chiamano per migliorare il loro ambiente di vita, in genere passo almeno le prime ore parlando, per individuare quali sono le scontentezze e quali le soluzioni che darebbero sollievo, quali sono i punti dolenti e quali i sogni che ognuno fa su una nuova sistemazione

possibile.

L'opportunità che mi si offre di intervenire sugli ambienti di un'altra persona mi deriva dal fatto che questa persona ne fa richiesta. In genere non forzo nessuno per introdurmi nelle case, ma mi si chiama quando si avverte un problema.

Chiarito questo è facile aprire con discrezione le porte dei disagi altrui.

Ah, ma allora passiamo alle cose serie?

Certo, non è che voglio proprio scrivere il Giornalino di Gian Burrasca, ci sono degli aspetti serissimi da non sottovalutare quando si mette mano a un lavoro di riordino tra le cose degli altri.

Proprio perché si mettono letteralmente le mani nelle cose degli altri.

Messi davanti alla possibilità di buttare degli oggetti che ci appartengono, diventiamo tutti un po' fragili psicologicamente. Ma se è sicuramente costruttivo battibeccare su cosa eliminare o meno, assai più triste è entrare in quelle case dove non c'è la percezione del ristagno.

Un ristagno delle energie ma anche... dell'aria!

Il non cambiare aria nelle stanze è un sintomo di profonda depressione psicologica.

I giapponesi, meravigliosi cultori della

filosofia zen, sostengono che non c'è peggiore odore in un luogo di quello di stantio. Arieggiate, profumate, accendete incensi, candele profumate e spruzzate deodoranti per ambiente, ma non permettete mai che le vostre stanze sappiano di chiuso. Luce, colori caldi, profumi. Fate di tutto, ma non cedete all'aria viziata.

Anche in questo caso bisogna essere “nudi e crudi”: se entrando in casa vostra sentite odore di stantio, non tardate a individuarne la causa e a porvi rimedio senza indugio.

SANTOMA DE ARSA

Avevo una coppia di amici visibilmente all'inizio di una crisi coniugale. Un giorno entrai per posare il cappotto nella loro camera da letto. La prima cosa che mi colpì fu un pesante odore di chiuso. Non potendo trattenermi (purtroppo è il mio carattere oltre che il mio lavoro) e trattandosi di una situazione di grande confidenza, mi guardai intorno per capirne il motivo.

Una enorme scarpiera occupava la parete di fronte al letto. Il cassetto era ingombro, la luce per di più era cupa e i colori di pareti e letto deprimenti.

Cosa aggiungere? Tutto remava contro qualsiasi affettuoso

approccio coniugale.

Comunque si sono separati poco dopo e non ho fatto neanche in tempo a consigliare un assorbidori per la scarpiera!

🏠 *Casa e vita*

Come si può pensare che un odore, la luce, un colore possano avere un'influenza sui fatti della vita?

Come si può pensare che l'atmosfera dell'ambiente in cui vivo possa intaccare o modificare l'ingranaggio che fa funzionare la mia vita? Possibile che questo ingranaggio giri peggio?

Eppure il legame tra noi e l'energia che circola nella nostra casa è strettissimo; il minimo squilibrio può portare blocchi e danni interiori. Pensate quanti danni porta nel nostro organismo un piccolo sassolino come un calcolo renale. Un blocco dolorosissimo direi, con gravi

conseguenze; e allora, perché un enorme ammasso di cose accumulate non potrebbe creare qualcosa di simile?

Certo, è difficile da credere, ma cominciando a liberare la nostra casa assaporandone i primi benefici, non sarà difficile convincersi. Canteremo alla vita come Mrs. Ransome!

Mi azzardo a fare un altro paragone: cosa c'è di più irrealista di un sogno? Da dove vengono quelle immagini nitidissime che già al mattino ci ricordiamo a stento? Eppure, Freud e tanta parte della psicanalisi hanno saputo basare sui sogni l'interpretazione dell'inconscio; i sogni derivano da una

realtà nascosta: sono effimeri ma spiegano molto sugli avvenimenti passati dell'individuo che si fa psicanalizzare e che finalmente si sblocca.


La mia interpretazione freudiana è un po' pedestre, però se la vita passata influenza e crea sogni chiarificatori, viceversa, non può la vita reale essere influenzata da blocchi creati da noi stessi? E la stessa cosa non può riguardare anche i blocchi che creiamo in casa con le nostre manie di accumulo? Sblocciamoci allora, sarà un po' come uscire da un tunnel.

🏠 *Le brutte figure*

Per tornare a un approccio più divertente della psicologia che fa capolino dietro ai vari tipi di malessere delle abitazioni, ho notato che quando vado in casa d'altri, la mia visita è spesso preceduta da un vago tentativo di riordino. Forse per un'ansia nel mostrare la propria casa? Forse per non fare troppo brutta figura? È una cosa che io sconsiglio sempre sia perché ciò che va affrontato non sempre si vede sia perché non si deve temere un giudizio. Non è forse la stessa cosa che succede in caso di visite inattese? Se c'è un minimo di tempo (almeno tra la

scampanellata al citofono e l'arrivo dell'ascensore) prima di aprire la porta con un gran sorriso agli ospiti graditi, o peggio inopportuni, ci si agita zigzagando per casa raccogliendo tutto ciò che improvvisamente sembra impresentabile.

Se anche all'ultimo momento siete riusciti a inzeppare nell'armadio tutti i vestiti sparsi normalmente su sedie, letto o poltrone, forzando le ante a chiudersi, gli ospiti certo non li vedono, ma voi sapete che ci sono e in che condizione siete riusciti a stipare il tutto saltandoci sopra.



Evitiamo le fonti di ansia

- E se per caso quell'anta dell'armadio, essendo sotto pressione, dovesse spalancarsi all'improvviso? Non sarebbe una bella figura e voi magari, per tutto il tempo della visita, avreste il timore che possa accadere sul serio! E non vi sentireste a vostro agio.
- Se uscite indossando un collant smagliato perché tanto quel bel paio di pantaloni copre tutto, gli altri certo non vedono e non sanno, ma voi lo sapete. E anche in questo caso non vi sentite a vostro agio.

- Se un uomo uscendo si accorge di avere un calzino bucato, non andrà certo quel giorno a scegliere e provare un paio di scarpe nuove. Per rispetto al commesso? O perché si sentirebbe a disagio?
- Alzi la mano chi, uscendo di fretta, magari con un paio di slip un po' logori, o con un bottone saltato, *acc!*, proprio all'ultimo momento, non ha pensato: "E se proprio oggi mi succede qualcosa per strada? E se proprio oggi cado e finisco all'ospedale, che penseranno di me?".

Non mettiamoci in queste situazioni: eliminiamo ciò che ci mette a disagio anche senza che arrivi agli occhi degli altri. Allo stesso modo, non aspettiamo un trasloco o un improvviso allagamento per disfarcì della robbaccia accumulata negli anni! E se il trasloco non dovesse mai arrivare?

Non sarebbe più conveniente

Il temporale non farlo per niente?

Un arcobaleno senza tempesta

Questa sì che sarebbe una festa.

(Gianni Rodari)

Quindi, iniziamo a metterci al lavoro subito per cambiare la nostra vita!

LA SINDROME DI DIOGENE

Passando dalla psicologia alla vera e propria patologia, la sindrome di Diogene prende il nome dal greco Diogene di Sinope nato nel 412 a.C., detto anche "il cinico", con un significato che però si distacca da quello attualmente attribuito alla parola, infatti deriva dal greco kyon, "cane". Diogene era un cultore dell'austerità, viveva con il minimo indispensabile e dormiva in una botte, mangiando scarti e facendo i bisogni ovunque. Come i cani appunto. Pare sia stato anche arrestato più volte proprio per

questa sua abitudine di esibire un po' tutto in pubblico! La contraddizione è comunque strana: mentre per lui la virtù consisteva nel vivere senza superfluo rifiutando tutti gli agi della ricchezza, malgrado ciò era un grande accumulatore, però di immondizia, di cui poi si nutriva.

Oggi la sindrome di Diogene o disposofobia viene considerata un disturbo mentale che genera accumulo patologico di oggetti; è un comportamento generalmente senile che si accompagna a scarsa igiene personale, rifiuto della vita sociale e a una forma di accaparramento compulsivo e irrazionale.

Oggetto di diversi studi, l'HD (Hoarding Disorder), cioè il disordine da accumulo, è un problema geriatrico particolare dovuto a stress subiti e talvolta collegato all'Alzheimer. Il termine inglese "hoard" sta a indicare la riserva accumulata prima dell'inverno dagli animali che cadono in letargo. Colpisce anziani che rifiutano aiuto e contatti sociali ritirandosi in case, a volte anche confortevoli, accumulando oggetti e immondizia. Per fortuna è una sindrome molto rara, ma per questo anche poco studiata. La definizione data dalla Yale University School of Medicine è "acquisizione eccessiva e incapacità

di gettare via oggetti con
conseguente disordine debilitante.
Per chi vuole spaventarsi un po',
c'è anche un programma televisivo
su questo argomento.

Rifletti e migliora

1 Ti intestardisci di più nelle tue idee se qualcuno ti suggerisce un tipo di comportamento che va contro le tue comode abitudini?

Cerca di trovare un giusto equilibrio tra i tuoi comportamenti e i consigli degli altri: forse con qualche piccola modifica al tuo modo di fare puoi ottenere risultati positivi.

2 Ritieni di avere una facilità superiore alla media ad accumulare oggetti e ti preoccupa la sola idea di liberartene?

Rifletti sui motivi dell'impossibilità di abbandonare ogni singolo ingombro e cerca di non far ripercuotere questa abitudine

sul normale svolgimento delle
attività quotidiane.





comportamenti
da assumere
e da evitare

Capitolo

2

VECCHIE

ABSTINENZA

🏠 *Sbarazzarsi del superfluo*

Mi è capitato a volte di lavorare in casa di persone di una certa età. Appena si mette mano a qualcosa con il vago tentativo di eliminare, in genere il ritornello è sempre lo stesso: “e se poi dovesse servirmi?”

Già, come si fa a sbarazzarsi di una cosa se il pensiero corre subito a una possibile necessità futura riferita, guarda caso, proprio a quell’oggetto lì? E se

invece di guardare a un improbabile utilizzo futuro, si guardasse al passato, e cioè all'evidenza che per svariati anni quell'oggetto non ci è mai servito? Anzi, magari è rimasto in fondo a qualche armadio per decenni!

Questo atteggiamento è quello che io definisco "ricordo di guerra". È finito il tempo in cui se ti serve qualcosa vai a frugare, magari per ore, alla ricerca di ciò che dovrebbe esserci, ma chissà dove.

Ricordo con tenerezza mia madre che per anni (io sono nata ben dopo la fine della guerra) ritagliava vecchi cappelli di feltro per farne delle pantofoline per

noi figli. E che dire dei miei cappottini a doppio petto ricavati da vecchie giacche di mio padre? Eppure eravamo sempre ben vestiti e curati. Certamente non eravamo indigenti; quello era proprio un modo di riutilizzare i materiali presenti in casa che, se pur degno di ammirazione per le mani d'oro di una madre, adesso non ha più ragione di essere. Alzi la mano chi sa ancora cucire!

Certo, a parte il cucito, ci sono tanti oggetti o arnesi in una casa che possono tornare utili ogni tanto, ma vale la pena al giorno d'oggi tenerli a ingombrare parte dei nostri spazi?

E sapreste trovarli in un tempo utile alla necessità del momento? Forse conviene scendere al negozio più vicino e rifornirci dell'occorrente.

Questo non vuol essere un atteggiamento di spreco o di consumismo, anzi siamo qui per ridurre gli oggetti che possediamo; ma è un dato di fatto che spesso non sappiamo assolutamente dove si trovi ciò che in quel momento ci serve. Allora, o tutto in ordine e sotto controllo o tutto via e largo al nuovo e al vuoto.

Ricordo che, malgrado il farsi in quattro di mia madre, la nostra cucina era ingombra di utensili e suppellettili che

rallentavano ancor più il suo lavoro.

Se aprivi un pensile alla ricerca di un pentolino o di un bicchiere, spesso dovevi scavalcare una prima fila di occupanti schierati. Con la mia altezza da italiana media e con la mia mano paffutella, non sempre riuscivo a raggiungere l'oggetto desiderato senza rischiare il crollo della prima fila, o almeno senza grande innervosimento. Era un po' come nei film sulla guerra di secessione americana o nelle battaglie napoleoniche: se la prima fila di soldati non si fosse inginocchiata per sparare, sarebbe stata eliminata dalla seconda, e così addio stoviglie! Insomma, in un

pensile è un po' come quando si gioca con i soldatini: lo schieramento deve essere perfetto.

Se un giorno avrò una casa mia, mi ripromettevo, non ricreerò una situazione simile: terrò sportelli sgombri e tutto raggiungibile senza sbraitare.

Non facile.

Infatti ancora adesso, *l'invective à la bouche* (caratteristica attribuita a Coco Chanel che ammiro tantissimo), mi ritrovo a combattere con il solito accumulo di carabattole e contro la perfidia degli oggetti inanimati. Anzi, è proprio questa lotta contro le cose inerti che mi trasforma da signora di mezza età

piuttosto paziente in donna dalle facili
invettive.

Allora predichi bene e razzoli male?

Zitti, per favore!

🏠 *Ogni cosa al suo posto*

Partiamo dal presupposto che ognuno può tenere dove vuole i propri oggetti personali, a patto che poi li ritrovi. Ma gli oggetti comuni NO. Quegli utensili che in una casa esistono in un solo esemplare devono avere assolutamente un posto fisso, in modo che chiunque possa trovarli al momento opportuno. Generalmente, infatti, io non mi accanisco contro il disordine, che per molti può essere divertente, colorato o creativo, ma contro la perdita del controllo che si dovrebbe avere sugli oggetti contenuti in una casa.

Perciò accettiamo pure il disordine

degli altri purché non venga a infiltrarsi nei rapporti quotidiani. Lì, va trovato un accordo.

Nei primi anni del mio matrimonio, c'era una scenetta che si ripeteva spesso prima di uscire.

Hai visto le mie chiavi?

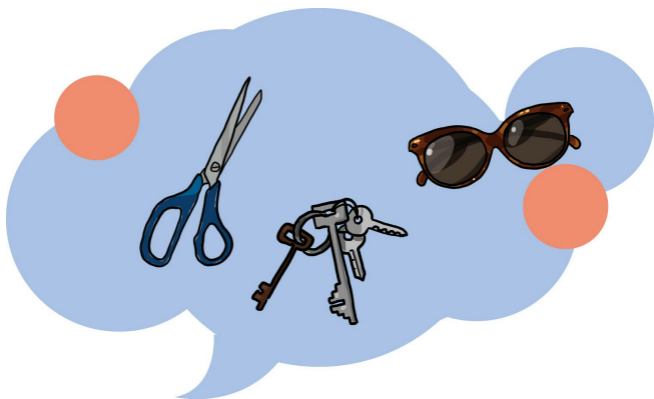
Devo aver poggiato il portafoglio da qualche parte, l'hai visto per caso?

E l'orologio? Io lo metto sempre sulla scrivania e ora non c'è più...

Ho detto nei primi anni di matrimonio, perché ora questo non succede più. Prima di tutto perché non rispondo più a tali domande, anzi ignoro la ricerca accanita dell'accessorio mancante, e

anche perché ho messo una bella ciotola all'ingresso dove scaricare le chiavi entrando. In secondo luogo, perché una volta è successo un parapiglia che ha fatto cambiare le abitudini di mio marito, che evidentemente teneva molto alla serenità nella casa. Era partito per un viaggio di diversi giorni in un posto irraggiungibile (all'epoca non esistevano ancora i cellulari) e io avevo bisogno delle forbici per un lavoro a cui mi stavo dedicando. Insomma, dopo una ricerca durata a lungo e un abbandono della ricerca dovuto a rabbia e sfinimento, dato che per principio non volevo riacquistare un paio di buone

forbici, al ritorno del suddetto marito ci fu un tale battibecco che ora siamo a “ogni cosa al suo posto”. Strano ma vero.



TRE WOMEN IN
BARCA

Mi piace dialogare inframezzando il

tutto con aneddoti o citazioni, come in una conversazione tra amici; e visto che questo è un capitolo dedicato alle vecchie reminiscenze di come si viveva in casa e anche alle citazioni sui diversi modi di affrontare le migliorie che ci sembrano logiche e perfino elementari, che dire del famoso brano di J.K. Jerome di Tre uomini in barca che ha fatto sbellicare migliaia di lettori descrivendo lo zio che cerca di attaccare un quadro in salotto?

「Tu vammì a prendere il martello, Will」 gridava 「e tu portamì la riga, Tom; mi occorrerà la scaletta, e sarà meglio portarmì anche una sedia

di cucina [] e avrà bisogno di qualcuno che mi regga il lume []
Tom tu vieni qui; tu mi porgerai il quadro [] .

Allora, lo zio sollevava il quadro, se lo lasciava sfuggire di mano e il quadro usciva dalla cornice; lui tentava di salvare il vetro e si tagliava un dito; dopo di che, si metteva a saltellare per la stanza, alla ricerca del proprio fazzoletto. Non riusciva a trovare il fazzoletto perché era nella tasca della giacca che si era tolto e lui non sapeva dove l'aveva messa e tutta la famiglia doveva sospendere la ricerca degli utensili per mettersi alla caccia della giacca: [] Insomma non c'è proprio nessuno in tutta

la casa che sappia dov'è la mia
giacca?...
□

E via di seguito. È un capitolo, il
terzo, che vi consiglio proprio di
leggere per sorridere e riflettere
sul fatto che spesso anche per noi le
cose vanno proprio così.

🏠 *Entra in scena la zavorra*

Finalmente decisi a mettere mano a questa sospirata riorganizzazione, non appena ci accingiamo a buttare qualcosa, spesso continuiamo a sentire alle nostre spalle la presenza degli anziani. Vi suggerisco perciò di agire da soli e senza coinvolgere i genitori nelle vostre operazioni di eliminazione. Infatti, stranamente, tra coloro che non hanno alcuna intenzione di fare ordine o separarsi dalle proprie cose, ci sono proprio loro: probabilmente perché l'età comporta più tenaci legami con il passato che rendono più difficile ogni distacco.

Una volta, in casa di una giovane signora che abitava da anni in un appartamento di proprietà, stavamo affrontando una vecchia libreriola in cui si erano accumulati libricini, vecchie riviste e opuscoli ormai privi di importanza. Tra i primi, la mano si posa su un libretto di consigli per affittare una casa senza incappare in errori. Con sicurezza si decide per l'eliminazione del manualetto, ma la mamma che assisteva a quella novità della mania del riordino dice:

“Ti ricordi? Te l'ho regalato io quando volevamo affittare la casa al mare, anche se poi non se n'è fatto più

niente...”.

È così che il manualetto, quasi camminando da solo, torna immediatamente al suo posto.

Ma allora, dico io, se non se n'è fatto più niente a quei tempi, perché non si può fare qualcosa adesso ed eliminare l'inutilissimo manualetto?

Ecco perché, se avete deciso di eliminare qualcosa di vostro, che magari vi stava anche un pochino a cuore, è meglio non chiedere aiuto a nessuno. Per voi questo lavoro dell'abbandono della “zavorra” che pesa sulla vostra casa, e quindi sul vostro animo, dev'essere un momento assolutamente personale e

senza interferenze dal passato.

Ho usato la parola “zavorra”.

Permettetemi di spiegarvela.

Nel passato la zavorra, fissa o temporanea, serviva a mantenere stabili navi e galeoni durante le traversate. Una volta caricata la merce da trasportare, la zavorra veniva in parte eliminata.

Era un po' come gettare l'inutile per mettere nella stiva il nuovo carico.

Nelle situazioni di emergenza, se la nave imbarcava acqua per qualche fortunale, la zavorra veniva gettata in mare per bilanciare il peso. Insomma all'occorrenza, se qualcosa entrava ad appesantire lo scafo, qualcos'altro

doveva essere buttato in acqua.

Una volta stabilito il significato della parola “zavorra”, dobbiamo pensare a come liberarcene e abbandonarla in mare. Se poi vogliamo sentirci leggeri come una mongolfiera, dobbiamo proprio eliminarla tutta.

È un concetto semplice. Riferendosi allo shopping, per esempio, gli americani dicono “one in, one out”: se compro una cosa nuova, getto una cosa vecchia.

Riferendoci alla casa si può dire: fuori il vecchio e dentro il nuovo, oppure fuori il brutto e dentro il bello.

COMPORTAMENTI DA ASSUMERE

🏠 *Shopping maschile e femminile*

Parlare di shopping (e già la parola mi piace poco perché dà l'idea che uno esca per buttare soldi di qua e di là senza coerenza, direi piuttosto: a proposito di nuovi acquisti) è difficile per gli uomini. In genere odiano dover comprare qualcosa e magari la scelgono dalla vetrina senza toccarla, maneggiarla e soppesarla. Paura della commessa?

Paura di sembrare poco virili? Qualche ragione inconscia ci deve essere perché sono pochissime le fortunate che possono passare un pomeriggio in centro con i loro uomini per fare acquisti... In genere gli uomini perdono tutto il loro coraggio davanti a un commesso di negozio. Gli si può rifilare qualsiasi cosa e, certo non tutti, la compreranno senza fiatare. Dal canto suo la donna è dipinta nelle barzellette a buttare per aria tutto un negozio sotto gli occhi esterrefatti dei commessi, ma in realtà poi riesce a trovare proprio quello che cercava. E se, sempre nelle barzellette, esce dal negozio lasciando dietro di sé

montagne di merci senza comprare nulla, vuol dire che non ha trovato quello che cercava. Magari alla fin fine evita di accumulare vestiti, ed è perciò giustificata quando aprendo l'armadio esclamerà: “non ho niente da mettermi!”

Acquisti saggi

- Comperate con calma e valutate se quello che state scegliendo corrisponde al vostro gusto oltre che alla vostra corporatura. Non fatevi influenzare dagli incoraggiamenti di amiche, accompagnatori o commesse: voi sapete cosa vi dona e come dovete

sentirvi in quel vestito.

- Comperate poco e comperate bene; anzi, con rigore. Se siete in cerca di una borsa o di un giaccone, non temete di trattenervi a lungo nel negozio. Non per ammorbare i commessi, che comunque staccano al solito orario indipendentemente da quanto voi vi tratteniate nel negozio, ma perché una scelta va considerata bene per evitare un acquisto malfatto e, di conseguenza, l'accumulo di oggetti che poi non userete.
- Se siete abituati a mettere le

chiavi in una tasca con la zip, controllate con cura che la borsa o la giacca ce l'abbiano.

- Se siete abituati a lanciare la borsa in macchina o in terra rientrando a casa, controllate che sia di un materiale che possa sopportarlo. Se non servirà in tutto e per tutto ai vostri scopi, ciò che comprate resterà inutilizzato e andrà presto a far parte del solito mucchio, che invece stiamo cercando di diminuire.
- Permettete ai commessi di servire qualcun altro mentre voi esaminate

le vostre mercanzie; nessuno si innervosirà e voi potrete scegliere con tutta calma decidendo tranquillamente se acquistare o se ringraziare e uscire. Se non compri una cosa di getto, magari sbagliando, probabilmente non la compri più; o perché tornando al negozio non la ritrovi o perché semplicemente esce dalla tua testa e non ti sembra più così desiderabile o necessaria. Un ottimo modo per non creare accumulo... e per risparmiare.

🏠 *Eliminare la zavorra in viaggio*

Per chi si sposta, il mio consiglio per eliminare la zavorra ricorda un po' il procedere di Pollicino nel bosco: abbandonate un po' di briciole giorno per giorno, buttate alcune delle vostre cose a mano a mano che passano i giorni. Cominciate già da qualche tempo prima della partenza a mettere da parte biancheria, magliette, calzini, scarpe o sandali un po' rovinati. Invece di essere eliminate immediatamente, queste cose staranno un periodo in standby in un angolo dell'armadio, ma poi riveleranno

tutta la loro utilità! Non si tratta di accumulare, ma solo di creare un piccolo deposito ad interim: tutto verrà utilizzato ed eliminato all'occasione giusta. Innanzitutto le scarpe già usate a lungo saranno sicuramente le più comode da indossare per le lunghe camminate nei siti turistici o per le visite ai musei. Saranno sostituite solo nei momenti di vita sociale la sera e l'ultimo giorno verranno buttate senza rimpianto. Accumulare qualche maglietta o slip vecchi permetterà poi di buttarli ogni giorno senza dover lavare nulla. In viaggio spesso non si fa in tempo a far asciugare le cose per il

giorno dopo e comunque è un lavoro che in vacanza può essere evitato. Anche un abbigliamento per dormire già sfruttato a sufficienza può essere abbandonato l'ultimo giorno e la valigia resterà quasi vuota, pronta a ricevere qualche nuovo acquisto o souvenir. Quello del viaggio è anche il momento di utilizzare i campioncini che avete ricevuto in profumeria: è l'unico motivo per accettarne qualcuno.

Ormai, con questa abitudine del buttare in viaggio i vestiti consumati, io ho contagiato tutti gli amici con cui organizziamo qualche vacanza. È diventata una gara a chi butta di più!

Viaggiare leggeri

- Saremo più motivati a buttare vestuario che ha fatto il suo tempo sentendo di averlo goduto e sfruttato fino in fondo.
- Riusciremo ad alleggerire l'armadio in città.
- Avremo posto per riportare qualche regalino o qualcosa di nuovo per rallegrare il nostro ritorno.
- Se vi state preparando per una partenza, evitate di mettere in valigia o di

indossare solo le cose migliori: queste ultime si stropicceranno facilmente e quelle in valigia, sempre che arrivino a destinazione, devono essere semplici e pratiche, anche perché ormai è politica delle compagnie aeree farvi viaggiare con valigie sempre più piccole. Così facendo avrete anche meno paura di perdere il vostro bagaglio.

- A meno che non vi manchi qualcosa di essenziale,

evitate di comperare capi nuovi da sfoggiare. Basteranno un paio di vestiti per cambiarsi il pomeriggio o la sera a seconda della vostra destinazione. Se c'è un luogo in cui nessuno sa che un vestito è stato già indossato in altre mille occasioni, è proprio quello in cui si svolgerà il viaggio.

- Se invece trascorrete delle vacanze stanziali o sempre negli stessi posti, dotatevi del minimo indispensabile da aggiungere a tutto ciò che

già possedete.

- Quando partite, portate poco: un bagaglio ingombrante può rovinarvi il viaggio.

LO ZAINO PER UN TREKING

Se siete riusciti a partire leggeri per una vacanza [normale], vi elencherò velocemente cosa mettere nello zaino se partite per un giro più avventuroso:

- 1 camicia
- 3 magliette

[] Ma come tre magliette, se

stiamo fuori quindici giorni? □

Sì ma ora quelle di tessuto tecnico si asciugano velocemente.

- 3 calzoncini

- 3 slip

□□ Ma come tre slip, se □□

Silenzio, si vuol partire leggeri o no? Al massimo cinque, se userete il sistema di buttarli che vi ho spiegato prima: Pollicino insegna.

È niente reggiseno: se sei uomo non ti serve, se sei donna lo indosserai partendo, magari di un colore scuro e lo laverai al bisogno

- 1 pile, o golf o felpa

- 1 giacca a vento con cappuccio o cappello

- 1 paio di scarponi

□ E qui tutto bene, perché spesso

queste cose si indossano direttamente in viaggio per non sovraccaricare lo zaino.

- 1 paio di scarpe più leggere
- 1 paio di infradito di gomma
- Necessaire per l'igiene personale
- 1 maglietta per dormire
- 1 asciugamano in microfibra
- Filo per stendere e 4 mollette
- Medicine abituali, qualche cerotto
- Costume da bagno ed eventuale crema protettiva

Allo allora andiamo al caldo???

- 1 pila elettrica, meglio se frontale
- 1 borraccia, anche se ormai molti usano direttamente la

bottiglia di plastica

E basta.

□ E basta?? □

- Ah no, potete aggiungere 1 quaderno per gli appunti di viaggio (lo terrete con i documenti) e 1 guida o mappa del posto: ci sarà sempre qualcosa da annotare.

□ Sì, ma io sono abituat □ □

Silenzio e parti; vedrai, non ti mancherà nulla.

🏠 *Utilità delle liste*

Non solo per i viaggi, ma anche per molte attività della vita quotidiana l'uso delle liste delle incombenze da svolgere, delle cose da comprare o delle telefonate da fare è di grande aiuto, specialmente se abbiamo una vita un po' convulsa. Le liste sono consigliate a chi ha poca capacità organizzativa, ma sono di aiuto anche a chi è dotato di qualità manageriali. Se mentre sono in ufficio devo ricordarmi di passare al supermercato prima della chiusura, se mentre sono al supermercato di corsa devo ricordarmi di telefonare all'avvocato prima che lasci lo studio, e

se il giorno dopo devo partire per un viaggio e non ho ancora messo nel bagaglio neanche uno spillo, allora consultare una listina compilata nei ritagli di tempo, o quando viene in mente qualcosa da fare o da portare, può essere davvero molto comodo. Prendete appunti quando il cervello vi ricorda qualcosa da fare: non è detto che ve lo riproponga un'altra volta perché sarà affaccendato in pensieri diversi. Le liste funzionano per tutti. Avere un elenco davanti agli occhi faciliterà un bagaglio o una spesa veloce e ci darà l'impressione di avere il controllo della situazione, rendendoci emotivamente più

sicuri.

COMPORTAMENTI DA EVITARE

🏠 *La testardaggine*

Come primo errore da evitare, vorrei citare la testardaggine: non quella su cui abbiamo scherzato descrivendo i tipi tosti, ma quella pervicace e inattaccabile di chi non vede e non sente. Se non ti accorgi che stai procedendo malamente, zigzagando nel disordine della tua casa, non sarai pronto a mettere mano a nulla, perché il tuo malessere ti sembrerà incurabile e

talmente cronicizzato da non percepirlo più. Conosco persone che soffrono quotidianamente di mal di testa, talmente abituate a quel dolore continuo da considerarlo parte della loro croce giornaliera. Non prendono medicine, non si preoccupano di capire se la causa è dovuta ai denti, alla cervicale, a intolleranze alimentari o altro, e quindi non vanno né dal dentista né da un osteopata né da un nutrizionista. Se non accetti di sottoporre a una visita accurata la tua casa, se non fai una radiografia che ti mostri l'intelaiatura interna delle cronicità che hai accumulato, continuerai a soffrire ogni

giorno degli stessi malesseri.

🏠 *I doppioni*

Tra le principali cause di accumulo, specialmente in alcuni locali della casa, come per esempio la cucina, uno dei primi atteggiamenti da evitare è l'incameramento di doppioni.

Esaminate uno qualsiasi dei vostri pensili della cucina o un'anta del ripostiglio.

Se avete comprato un nuovo ferro da stiro e non avete ancora eliminato quello vecchio: ecco fatto un doppione, e neanche tanto piccolo. Se lo scolapasta era un po' vecchiotto e vi siete fatti affascinare da uno in plastica coloratissima, non mettetelo dentro

l'altro, si crea un altro doppione ancora più ingombrante.

Poi due teiere, tanti barattoli in vetro che possono servire da contenitori, e le padelle: che belle queste nuove multicolori e antiaderenti, belle queste in ghisa, però meglio tenere ancora quelle vecchie, non si sa mai. E così ecco fatto l'accumulo, e gli sportelli della cucina non si chiudono più.

Spesso il doppione si crea anche in maniera cosciente e con deliberato consenso: sono sicuro di avere già quella determinata cosa ma ora, tra la confusione e tutto il resto, non so proprio dove si sia cacciata; sai che

faccio? Invece di cercarla faccio prima a comprarne un'altra.

Infatti, il mettere le cose strato su strato non ci fa trovare più niente. Se frughiamo in un cassetto alla ricerca di un apriscatole e nella massa di posate non lo troviamo, pensiamo sia meglio averne un altro, così magari la prossima volta sarà più facile individuarlo, e quando poi anche quello sarà sepolto, bisognerà comprarne un terzo... E così ci ingolfiamo sempre più. Il disordine e la fretta sono spesso causa di accumulo. È molto meglio possedere un solo esemplare di ogni utensile, ma sapere esattamente dove trovarlo.

La ATTREZZA

Un nostro amico che possiede un'azienda agricola, ogni volta che si appresta a fare qualche lavoro di riparazione inizia la spasmodica ricerca del trapano. Ora ne ha quattro perché, non trovandolo nel magazzino ne ha comprato un altro, e poi cercandolo invano nella legnaia ne ha comprato un altro, ma poi non trovandolo nel capanno vicino all'orto ha fatto una corsa al più vicino consorzio e ne ha comprato un altro. Da poco ha costruito il deposito per l'olio biologico e la casetta per il forno, così ha creato altri due potenziali nascondigli, e immagino che la

prossima volta che andremo a trovarlo, sarà felice possessore di altri due trapani! Ho provato, durante una delle mie ultime visite, a riordinare il suo magazzino, ma sono rimasta aggrovigliata tra tutti gli attrezzi agricoli mentre lui mi osservava con [occhi di bagia]. Così ho desistito, consigliando solo l[acquisto di due mensole, almeno per gli attrezzi da giardinaggio e per gli oli del trattore, lasciandolo felice cliente di tutti i consorzi della zona.

🏠 *Regali di nozze: doppioni a go go*

Guardate per esempio cosa succede quando una coppia, che ancora non sa nemmeno bene come sistemare il nuovo nido, deve smistare e trovare una collocazione ai regali ricevuti: piatti e altri piatti, bicchieri e altri bicchieri, vassoi e altri vassoi, cornici e altre cornici... Altro che lista di nozze: ognuno fa come gli pare e non si sa più dove mettere la roba fin dal primo giorno. Evitate tutto ciò, fatevi regalare solo gli elettrodomestici necessari e magari un bel viaggio. Ma soprattutto,

niente doppioni!

Apologia del riciclo

- Se sulla confezione dei regali ricevuti trovate il nome del negozio, non trattenetevi dal cambiarli. In America ci sono dei negozi appositi per rivendere i regali ricevuti e non graditi: è un'usanza normale che sta prendendo piede anche da noi.
- Riciclate i regali anche dicendolo apertamente: che male c'è a donare qualcosa che noi non useremo mai? Non imponete ma donate. Cercate però di non regalare oggetti ingombranti o

poco utilizzabili solo per
levarveli di torno: date agli altri
solo cose di cui pensate possano
godere.

🏠 *Oggetti da rottamare*

Un altro atteggiamento da evitare è quello di conservare oggetti, e soprattutto elettrodomestici, rotti in attesa di una eventuale riparazione che, inconsciamente sappiamo benissimo, non arriverà mai. Se non siamo in grado di ripararli e se non esistono negozi specializzati dove vale la pena portarli (sempre che la riparazione non si riveli più costosa dell'apparecchio stesso), meglio buttarli subito. Una casa dove ci sono in giro marchingegni elettronici, o semplicemente lampade, aspirapolveri, frullatori che non funzionano, genera degli influssi negativi inimmaginabili.

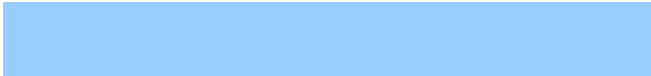
Un elemento malfunzionante denota trascuratezza e poco amore per la casa. Peggio ancora pareti e spigoli rovinati e anneriti dal passaggio e dalle manate, macchie di umidità, porte e finestre che non chiudono e non aprono bene o che cigolano sui cardini. In un ambiente positivo e dove circola una buona atmosfera, la manutenzione è continua e le cose malfunzionanti si riparano al più presto oppure vengono sostituite. Se non si interviene subito, in poco tempo tutto l'ambiente diventerà deprimente. Quando l'atmosfera generale è tesa o ci sono disaccordi, si comincia a trascurare tutto, e a poco a poco si

scivola nell'abbandono e nell'indifferenza sia emotiva sia casalinga. Quando si verificano frequentemente danni e rotture delle attrezzature domestiche, sembra quasi che la casa voglia attirare l'attenzione su se stessa per farsi coccolare e rimettere in sesto. Non trascurate la vostra casa: vi ricambierà funzionando a perfezione. Sembra strano credere a queste suggestioni ma, senza dare interpretazioni animistiche agli oggetti, non è forse vero che se curate bene un vestito durerà di più? O che se effettuate i tagliandi di controllo alla vostra auto, avrà prestazioni migliori? Perciò

evitiamo ogni tipo di decadenza tra le nostre mura.

Una lista per amica

- Fare una lista degli interventi più urgenti da affrontare in casa ci farà avere sempre davanti agli occhi i nostri proponenti e non potremo far finta di dimenticare.
- Evitate però che quelle liste restino ignorate per lungo tempo, altrimenti lo slancio propositivo si potrebbe trasformare nell'ammissione di un fallimento facendovi sentire ancora più demoralizzati.



🏠 *Pulizia all'eccesso*

Tra i comportamenti più comuni che ho notato, e ho trovato diffusissimi sia tra le amiche sia in molte case che mi sono trovata a riordinare, c'è quello per cui per avere una casa ordinata, basta pulirla.

Non voglio certo annoverare la pulizia tra i difetti deprecabili e quindi da evitare, ma la pulizia maniacale o eccessiva sì. Sembra assurdo, ma spesso dove c'è molto disordine, c'è molta pulizia.

Prima di ricevere una visita c'è chi passa ore a pulire senza preoccuparsi del disordine e chi mette tutto in ordine

senza preoccuparsi di pulire. C'è chi non invita nessuno in casa propria perché si vergogna del disordine, ma soprattutto perché si fa deprimere dal disordine stesso, che non è quello di un giorno, ma di una vita. In questo modo si perde anche il contatto con gli altri e con una vita sociale normale, e questo è uno dei primi sintomi della depressione.

Mi è capitato di lavorare in una casa dove, alla fine di ogni mattinata si buttavano dalle due alle quattro buste di oggetti da eliminare, e dove la signora mi decantava le virtù di una specie di attrezzo che, confesso, non ho riconosciuto... Non era né un

aspirapolvere né un “cento gradi”, ma una strana via di mezzo tra i due, e lei si vantava di utilizzarlo anche due volte al giorno per pulire i pavimenti.

Ma ne varrà la pena?

Non sarebbe forse più conveniente sbollentare un po’ meno i pavimenti e provare ad aspirare via tante cianfrusaglie depositate ovunque?

L’igiene maniacale secondo me nasconde spesso l’incapacità di far pulizia in altri spazi della nostra casa (e della nostra vita); una giustificazione a cui si aggiunge il “non ho tempo, devo ancora lavare il pavimento e i vetri delle finestre...”.

“Ah, i vetri! Che cosa c’è che attira più di un vetro splendente?”.

Sì, capisco, però non ci sono soltanto i vetri; una finestra occupa lo stesso spazio sia se è pulita sia se è un po’ meno splendente, invece magari potremmo riordinare un po’ quei pensili della cucina.

“Eh sì, hai visto come brillano, li ho lavati tutti con l’ammoniaca!”.

Alla fine si è verificato che la signora che si occupava delle pulizie in quella casa si è licenziata sostenendo che c’era troppo disordine, ed era inutile sfregare sempre i pavimenti visto che in giro c’era sempre tanta confusione. Alla sua

datrice di lavoro è rimasto però quel magico attrezzo a vapore; per fortuna eravamo riuscite a eliminare un po' di disordine e quindi avrò potuto utilizzarlo in seguito con grande facilità di movimento!

ACQUA E SAPONE

È un po' come quelle persone, igienisti direi, che si lavano le mani duemila volte al giorno. Nel suo film *Basta che funzioni*, Woody Allen faceva dire al suo strano personaggio che per avere le mani ben pulite, bisognava insaponarle per tutto il tempo necessario a cantare. Tanti auguri a te, tanti

auguri a te ☐☐.

Chissà se poi funzionava veramente?
Anzi, nel film il protagonista tenta
pure il suicidio.

Non sarà che questi orsetti lavatori
hanno qualche colpa da nascondere e
si ostinano a rimuoverla con il
sapone, nonostante lei sia sempre
lì come una macchia indelebile? Non
sarebbe meglio liberarsi
dell'opprimente zavorra del
disordine e magari vedere in giro
un po' di polvere, un po' di bel
pulviscolo dorato svolazzare nella
luminosità di una stanza ordinata
e sgombra?

Non c'è niente da dire: se hai un

mucchio di cose, dovrai fare un mucchio di fatica. Fatica per pulire, per muoverti, per accomodare le cose rotte e mantenere in ordine quelle sane. C'è un lavoro dietro ogni cosa che possediamo. Sarebbe così facile capire che sbarazzandoci dell'inutile si migliorerebbe la qualità della vita... ma anche questo è fatica.

Che le cose siano così, non vuol dire che debbano andare così. Solo che, quando c'è da rimboccarsi le maniche e incominciare a cambiare, vi è un prezzo da pagare, ed è allora che la stragrande maggioranza preferisce lamentarsi piuttosto che fare.

(Giovanni Falcone)



Irresistibili attrazioni

- Se avete fatto shopping e tornate a casa con delle belle buste di boutique o simili, tenetene un paio ed eliminate il resto. Potete riusarle per la raccolta della carta; ma non impilatele una sull'altra: sarà una catasta facile a crollare e che presto occuperà uno sportello che potrebbe essere adibito ad altro. Un conoscente ha un intero ripiano del suo armadio, dove potrebbe tenere in bell'ordine i suoi golf (invece tutti ammonticchiati), dedicato a dei bei bustoni dei vari negozi

frequentati!

- Se vi recate al supermercato, rifiutate le buste in vendita alla cassa; fornitevi delle vostre borsine in tela o di buste frigo, e usate sempre quelle. Potete tenerle in macchina o portarle con voi all'occorrenza: eviterete il costo, l'ingombro e l'inquinamento.
- Un'altra attrazione fatale a cui bisogna resistere è quella di conservare i cabaret e i sostegni rotondi per i dolci. Sono in tanti che dopo aver gustato con piacere pastarelle mignon e crostate, poi non riescono a separarsi da quei

bei contenitori rigidi e per di più dorati! “Ma possono servire per le feste dei ragazzi, così non mi fanno volare i piatti di ceramica”.

Ok, va bene. Tutti ne teniamo qualcuno, ma in certi casi sembra di dover preparare dolci per un plotone di golosi!

- Negli alberghi non prendete tutti quegli accattivanti flaconcini omaggio. Portateli con voi solo se pensate veramente di usarli. Una piccola saponetta nel bagno degli ospiti può servire, una in viaggio passi, ma poi basta.
- Sempre negli alberghi, non

accumulate le pantofoline di spugna che ormai forniscono ovunque. Ogni volta che decidete di portarne via un paio pensate a dove potete riporle. Ne avete bisogno per metterle in uso subito? Se la risposta è no, lasciatele lì.

- Non accettate gadget quando andate a mostre, conferenze o presentazioni pubblicitarie. Spesso è una congiura per affibbiarvi segnalibri, portachiavi, tagliacarte o calendarietti. Non fatevi commuovere: una volta entrati in casa potrebbero restarci avvinghiati come l'edera. Più o

meno al cento per cento, sono oggettini o stupidaggini di cui non avete bisogno.

- In generale, anche se il solo pensiero di qualcosa di gratuito sembra avere il potere di rallegrarvi e di alleviare ogni disappunto, evitate, per favore, evitate. O questi mucchi vi sommergeranno.



Rifletti e migliora

1 Ti capita di tornare da un viaggio e accorgerti che una buona parte del vestiario che hai portato non è uscito neanche dalla valigia?

Prendi nota mentalmente di quali sono i capi che hai sfruttato di più e limitati a portare solo quelli la prossima volta che partirai.

2 Accumuli oggetti, specialmente se gratuiti e ne subisci l'intralcio piuttosto che separartene?

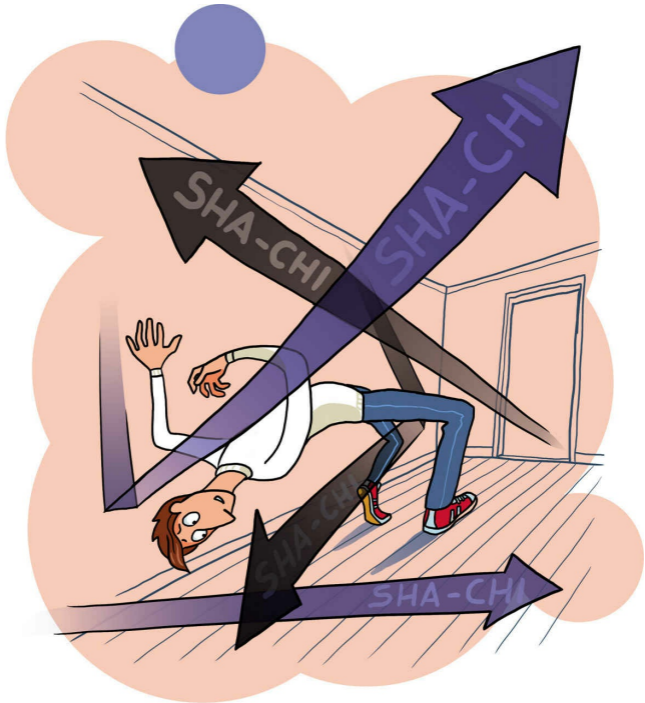
Prima di incamerare qualcosa, cerca di immaginare il posto dove puoi riporla, e se non vedi la necessità oggettiva di quell'offerta, rinunciaci.

un assaggio di feng shui



Capitolo

3



🏠 *Da feng shui a space clearing*

Sei mai stato invitato a una cena in piedi? Una di quelle in cui devi tenere piatto e bicchiere in bilico nella speranza di intrufolarti in un posticino libero del divano o su una poltroncina un po' discosta: magari lì puoi riuscire ad appoggiare anche un tovagliolino per pulirti i baffi... Ecco, già quando tra la moltitudine di persone hai scelto il tuo angolino per mangiare più comodamente, magari vicino a quell'invitato che non conosci ma ti sembra una faccia simpatica, hai fatto

una scelta di feng shui.

Ti metti mai a fare un sonnellino pomeridiano sul divano? Prima che il giornale o il libro ti cadano dalle mani per la sonnolenza, nel momento in cui decidi se mettere la testa da questa o da quella parte dei cuscini a seconda della luce, stai compiendo una scelta feng shui.

Se ti hanno regalato una bella pianta da appartamento, la provi a destra della finestra, ma poi decidi che a sinistra sta molto meglio, ha più luce e ingombra meno il passaggio, anche quella è una scelta feng shui.

Ma allora che cos'è questo feng shui?

È cercare di trovare la sistemazione migliore per noi e per ciò che ci circonda; è una filosofia cinese, usata dagli imperatori fin dal 3000 a.C. e forse anche più anticamente, per creare un ambiente favorevole per le loro dimore.

A parte alcuni accorgimenti applicabili anche nel nostro mondo, da noi il feng shui ha seguito una corrente un po' diversa.

In occidente il feng shui è inteso soprattutto come analisi degli spazi abitativi per rivitalizzarli e modificarli a nostra misura, allo scopo di farci sentire maggiormente a nostro agio. Il termine

infatti ha subito una metamorfosi che lo ha portato ad avvicinarsi a un concetto più lato di space clearing o de-clutter, cioè di eliminazione del superfluo e del disordine nella casa e nelle emozioni. Partendo quindi dai suggerimenti per disporre una casa o una costruzione, si può facilmente arrivare ad attingere idee propizie alla sistemazione dei nostri spazi assorbendo influenze positive da questo metodo organizzativo. Una terapia domestica, insomma, apportatrice di benefici in tutti i campi. Meglio ancora se riusciremo a rispettare anche qualche norma su spazi, direzioni e direttive!

🏠 *Goccia a goccia*

Pur rispettando tutti gli insegnamenti fondamentali di questa pratica cinese, cercherò di dosarli a poco a poco, possibilmente senza annoiarvi. Invece di elencare regole e dipanare teorie, preferisco spargere nei vari capitoli dei granellini da cogliere qua e là con leggerezza. Quando avremo finito insieme questo libro, avrete collezionato numerose dritte e, spero, assimilato una somma di consigli senza aver avuto l'impressione di studiare su un sussidiario. So che non sempre i consigli vengono accolti con lo spirito giusto, comunque bisogna saperli

piluccare tra le righe; un po' come quando gli anziani raccontano le loro esperienze: bisogna solo ascoltarli e assorbire la loro saggezza poco alla volta. E comunque i consigli non sono mai delle critiche, specialmente se vengono proposti con affetto e comprensione. I fondamenti della filosofia feng shui sono vari e vastissimi e, come credo sia chiaro dal tono piuttosto informale e ironico del libro, cercheremo di sdrammatizzarli e alleggerirli un po'. Ci discosteremo da un tipo di applicazione troppo severa secondo cui, se non vi hai appeso sopra una campana eolica non puoi aprire una

porta o una finestra, o se non hai osservato tutte le regole vieni colpito dallo *sha chi*, cioè dalle frecce avvelenate.

Questo non toglie che gli insegnamenti del feng shui vadano intesi nel senso più profondo: cominciamo dal termine stesso che vuol dire ...

Ti ascolto cara. Le mie orecchie sono come tazze per il brodo delle tue parole!

Ma come ti permetti?

Ok, ok. I'm as wax in your hands, come cera nelle tue mani.

Hmmm, cominciamo bene.

Dicevamo che vuol dire “vento e

acqua”, i due elementi più in movimento che ci siano sulla faccia della terra, e quindi apportatori di energia e ricircolo; talmente potenti da dover essere però padroneggiati e armonizzati affinché non diventino devastanti; invece *chi* vuol dire energia.

Chi?

Si pronuncia “ci”.

Salute!

Sarebbe il flusso di energia che deve avere un andamento corretto: non troppo rapido, non troppo contorto, ma morbido e sinuoso.

Hmmm.

WU FOI SHI
TERMINOLOGIA SHI
FENG SHUI

Feng shui = (vento e acqua) filosofia e dottrina cinese relativa ai criteri del costruire e dell'abitare in armonia con la natura.

Chi o Qi (si legge ci) = soffio potente di energia, respiro cosmico dell'universo che aleggia ovunque.

Yin e Yang = forze avverse ma complementari. Yang rappresenta la forza maschile, la luce i colori forti, i suoni, il caldo; Yin rappresenta la delicatezza femminile, il buio, i colori tenui, il silenzio, il freddo. La vita è un

alternarsi delle due forze che devono armonizzarsi.

Sha chi = energia negativa, frecce avvelenate, soffio malefico.

Ba Gua = Ba vuol dire otto e Gua trigramma cioè tre righe; è uno schema simbolico a forma di ottagono per individuare le zone della casa e della vita.

Paraspiriti = simboli di animali o divinità scolpiti su pietra o legno usati a protezione delle porte o delle case

Campana eolica = canne forate in bambù, metallo o ceramica che tintinnano al vento. Si usano per energizzare il chi o per neutralizzare gli spigoli sporgenti.

Campana tibetana = ciotola in lega

di metallo che si batte con un
batacchio di legno per riattivare le
energie stagnanti.

Space clearing = liberare gli spazi

De-clutter = eliminare l'accumulo

(da clutter = ingombro, anche detto

stuff = roba)

🏠 *Alla ricerca del chi*

Naturalmente è un tipo di energia che non si può né vedere né toccare ma è sempre presente e, secondo la filosofia cinese, è alla base di tutto l'universo. Noi però ci occuperemo solo del *chi* inerente alla casa. L'interesse verso questa filosofia è crescente, la sua applicazione si sta diffondendo arrivando nelle nostre case e in tutti gli ambienti che ci circondano: è qui che dobbiamo saper riconoscere se essi sono in sintonia con le norme del feng shui e se il *chi* circola fluido. Un esperto è in grado di riconoscere attraverso l'osservazione degli spazi, la

disposizione dei locali e del relativo arredamento se, con l'applicazione di alcune semplici regole, si possono apportare delle modifiche da cui scaturiranno i miglioramenti e la fortuna desiderata. Per fare questo, bisogna evitare in casa strutture e atteggiamenti che possano allontanare l'energia propizia o, peggio, trasformarla in energia venefica.

Abbiamo detto quanto sia facile applicare il feng shui a semplici scelte della nostra giornata, come sederci in un posto anziché in un altro o disporre una pianta; dopo aver affinato la sua esperienza, uno studioso di feng shui è in

grado di capire, semplicemente entrando nelle case, quale tipo di energia vi circoli. Purtroppo sono molto più frequenti quelle dove circolano energie negative che quelle dove si respira un'aria priva di pesantezza.

Io non sono esattamente una consulente di feng shui, ma dopo averlo scoperto mi ci sono applicata con una tale passione da volerlo attaccare agli altri come un benefico virus.

Ma io vorrei sapere, questo famoso *chi* dove si trova?

Si trova ovunque, nella nostra casa e fuori.

È un flusso di energia che viaggia in

maniera spirale, cioè gira intorno alle cose e si blocca se trova degli impedimenti. Per questo bisogna cercare di disporre mobili e oggetti in modo che questa energia possa girarvi intorno entrando dalla porta, circolando e uscendo dalla finestra senza indebolirsi in angoli stagnanti. Se cerchiamo di visualizzare questi morbidi giri, capiremo subito dove ci sono degli impedimenti.

Spesse volte mi è capitato di entrare in qualche salotto in cui i divani erano disposti in maniera trasversale rispetto all'entrata. Devo confessare che anch'io anni fa avevo optato per questo tipo di

sistemazione dei miei divani gemelli, ottenendo un risultato che mi sembrava gradevole, ma ogni volta che invitavamo degli amici, i gruppetti rimanevano a chiacchierare in piedi o in cucina, e comunque nessuno si spingeva a sedersi se non quasi forzatamente invitato. Dopo un po' di riflessioni, abbiamo dato una "centrifugata" ai mobili riuscendo a mettere i due divanetti sempre uno di fronte all'altro, ma in posizione favorevole al passaggio, ed ecco che per miracolo le persone defluivano e si accomodavano senza problemi. Ero riuscita a sbloccare il *chi* e a farlo girare?

So che molte persone hanno problemi a far accomodare gli invitati dove loro vorrebbero e dove invece gli ospiti non vanno; un divano che ostacola il passaggio è un blocco che viene percepito inconsciamente; però, ora che abbiamo qualche infarinatura di feng shui, possiamo arrivare a capire quanto disturbino certi tipi di impedimenti. Per non parlare di chi intralcia il salotto con altri tipi di barricate: una volta ho trovato un asse da stiro in mezzo al salotto di una signora che si vergognava a invitare amici in casa sua... ed effettivamente era un po' difficile raggiungere il divano!

Il movimento flessuoso e rotatorio del *chi* è estremamente fluido e, se non dev'essere bloccato, non dev'essere neanche accelerato.

Difficile da credere? Se anche siete scettici, provate come ci si sente bene in una casa disposta secondo i criteri del feng shui; come ho detto all'inizio, non vorrete più andar via.

Se la vostra casa vi deprime, cominciate a immaginare dove passa questo flusso di energia.

Si blocca appena partito? L'energia è malsana, ma...

Eh ma allora sei tu che sei dogmatica! O forse superstiziosa.

No, volevo dire che se sposti qualche mobile o qualche impiccio, vedrai come scorre il *chi*.



Il chi felice

- Se un corridoio si estende tra una porta e una finestra, il chi scapperà via troppo velocemente, come trasportato da una corrente d'aria, senza apportare nessuna energia. Basterà mettere una pianta o una lampada ed ecco creata una bella “rotatoria” che interromperà, sia visivamente sia materialmente, la

banalità del corridoio e la fuga di energia.

- La porta principale non dovrebbe trovarsi davanti a un'altra porta o a una finestra per evitare che il chi fugga prima di serpeggiare beneficamente nella casa. Uno specchio posto di fronte alla porta d'ingresso ne fa uscire di nuovo l'energia appena entrata. Anche le porte poste una di fronte all'altra, o specchi che si fronteggiano, provocano lo stesso effetto di rimbalzo.
- Le travi portanti non devono essere sporgenti o incombere sopra a un divano o un letto perché trasmetterebbero un senso di oppressione: meglio inglobarle nella muratura. Gli spigoli vivi devono essere ammorbiditi o resi inoffensivi

con l'introduzione di piante, lampade o paraventi. Stesso discorso per le colonne, a meno che non siano tondeggianti.

- La porta della stanza da bagno deve restare sempre chiusa. Scarichi maleodoranti sono apportatori di disgrazie e di chi infelice. Anche se l'acqua è considerata portatrice di energia, la vicinanza degli scarichi è invece da evitare perché incanalerebbero subito il chi spingendolo giù per i tubi.
- La stanza da letto non dovrebbe trovarsi mai in fondo a un corridoio dritto perché riceverebbe direttamente un soffio malefico; bisogna interrompere il corridoio con piante o barriere d'altro tipo.

- Anche il letto non deve trovarsi proprio davanti alla porta ma su una delle pareti laterali, e non devono esserci specchi che guardano il letto perché essi colgono e rimandano gli effetti degli stati d'animo degli occupanti e possono creare malintesi e disturbare il riposo.
- Uno specchio può invece essere d'aiuto per dare ampiezza a uno spazio ristretto; in sala da pranzo può raddoppiare l'abbondanza intesa come nutrimento. Se introducete degli specchi nel vostro arredamento (e comunque anche quelli del bagno), la loro superficie dovrà essere sempre pulitissima perché un'immagine riflessa con macchie, o deformata, porta sfortuna al soggetto che si osserva.

♣ *Seguire le direzioni propizie*

Dopo questa breve infarinatura dei concetti fondamentali del feng shui, bisognerà prescindere da una interpretazione troppo astratta dei suoi insegnamenti. Il nostro mondo non è quello descritto nei libri degli esperti orientali. Noi dobbiamo pensare di adattare e applicare questi insegnamenti alle esigenze del mondo occidentale, già costruito seguendo regole che per lo più hanno ignorato da sempre queste teorie. Perciò ci avvicineremo a un concetto di feng shui occidentalizzato, perché abitiamo in appartamenti già strutturati in un certo modo, dove non possiamo

pensare di cambiare l'orientamento della porta d'ingresso o la disposizione delle scale. Solo se costruiamo qualcosa di nuovo possiamo provare ad applicare alla lettera le direttive severe di un esperto. Io sono una fan dei lavori di ristrutturazione, faccio il tifo per chi si mette a ridipingere o a modificare un po' gli ambienti, ma più di tanto non si può fare nei nostri condomini. Se non è possibile modificare l'architettura di vani preesistenti, possiamo però interpretarli e disporli in una chiave diversa e più rispondente alle nostre esigenze.

In Oriente, in Giappone come a

Singapore, nessuno si sognerebbe mai di costruire una casa, un ufficio o una banca senza rispettare le direzioni più propizie per l'entrata, perché nessuno comprerebbe quella casa o nessun cliente entrerebbe in quella banca. Le costruzioni devono essere studiate e orientate nella giusta direzione e gli ambienti devono essere disposti in modo da ricevere benessere o prosperità. Quindi non esiste costruzione che non rispetti le metodologie adatte a eliminare gli influssi negativi per la circolazione di energie, idee, denaro. Noi entriamo nelle nostre banche badando solo alla fila agli sportelli e

comperiamo le nostre case badando solo al costo al metro quadro o a poco altro. Per non parlare degli uffici pubblici che spesso sono di uno squallore desolante.

Ah, il fascino dell'Estremo Oriente!

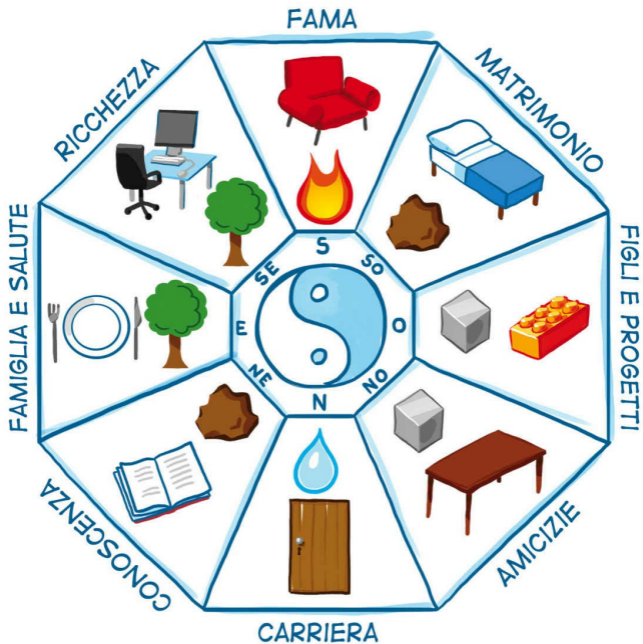
Studiando i nostri ambienti abitativi o lavorativi possiamo provare ad apportarvi delle modifiche positive, cercando così di far respirare a tutto un'aria nuova. Secondo uno schema piuttosto geometrico del feng shui, denominato *Pa Kua* o *Ba Gua*, ogni zona della casa rappresenta un settore della vita, e quindi disporre le stanze o gli arredi in modo corrispondente a queste aree ci può procurare un aumento di

ricchezza, di salute o di affetti. Lo schema del *Ba Gua* può essere utilizzato per stabilire le direzioni più congeniali. A questo punto diventano importanti la data di nascita, il sesso, la direzione della porta di ingresso e l'individuazione del centro della casa. Nei testi specifici dedicati al feng shui esistono delle tabelle e degli schemi che permettono di stabilire a quale gruppo di persone e a quale elemento apparteniamo, e quali orientamenti favorevoli dovremmo applicare a stanze, mobili o direzione del letto.

Le Ba Gua

Il Ba Gua è una figura ottagonale che serve a individuare le zone della casa che favoriscono l'attività che in esse verrà svolta. Viene utilizzato da alcuni maestri malgrado le dispute sulla sua reale efficacia. Se si vuol fare una diagnosi dei vari settori abitativi, con una piccola planimetria si possono stabilire le zone favorevoli ai diversi aspetti della vita. Poggiando la base dell'ottagono in corrispondenza della porta d'ingresso, che tradizionalmente per i cinesi rappresenta il nord (anche se si trova in basso), e procedendo in senso orario partendo dall'alto, troviamo il settore della fama, poi le relazioni e il matrimonio, i

progetti e i figli, le amicizie, la carriera, la conoscenza, la famiglia e la salute; infine la prosperità. Tutte e otto le zone si raccolgono intorno al centro della casa. Se scoprite che i vostri ambienti sono disposti in maniera diametralmente opposta alle direzioni indicate, non scoraggiatevi perché si può comunque ricreare la giusta atmosfera anche all'interno di ogni singola stanza. Basterà mettere la base dell'ottagono sopra la porta di ogni ambiente e individuare in quale spazio situare per esempio la scrivania o il letto.



Senza elaborare questi dati, che si possono calcolare più precisamente sui manuali specifici, vorrei dare una dritta

semplice e da sperimentare. Se, per esempio, passate notti insonni nel vostro letto, provate a spostare la direzione della testa. Senza rivoluzionare tutta la stanza, potete fare delle prove girando solo il cuscino dalla parte opposta e, se vedete che il sonno migliora, non vi trattenete dal girare il letto cercando di ricomporre la stanza in altro modo. Vi è mai capitato di passare una notte in albergo e non chiudere occhio dando la colpa al cambiamento di letto o, viceversa, farvi un bel sonno ristoratore malgrado il cambiamento? Studiate l'esposizione della stanza dove avete dormito bene e stabilite l'orientamento

secondo i punti cardinali. Una volta tornati a casa vostra potrete provare la nuova soluzione. Come direzione adatta un po' a tutti, il feng shui suggerisce per i bambini e i giovani una stanza esposta a est (piena di energia yang) e per i più anziani una stanza esposta a ovest.

Naturalmente, per fare nostre queste direttive dobbiamo crederci, come davanti a ogni fenomeno appartenente a una sfera non tangibile.

Ma io nel mio letto dormo benissimo!

Pur non essendo una credulona riguardo a tutto quello che di misterioso ci circonda, io non ho mai provato molto scetticismo verso le tante discipline che

ci si propongono; davanti ad alcuni risultati ottenuti mettendo in atto dei semplici accorgimenti di feng shui, mi sono veramente convinta che può far del bene. Se affidiamo le nostre membra a un operatore shiatsu, o abbiamo sperimentato i benefici dell'omeopatia o dell'agopuntura, non sarà difficile affidare la nostra casa a questa medicina degli spazi.

Esistono molte tecniche per porre rimedio alle mancanze, se così si possono chiamare, presenti nei nostri ambienti: sistemi per minimizzare gli squilibri di energia in modo che essa si muova per curare il nostro benessere.

Seguire tali principi ci porterà a raccogliere frutti insperati. I tempi di applicazione possono essere anche brevissimi: per trasformare una stanza (escludendo eventuali lavori di pittura delle pareti, nel caso decidessimo di dare un tocco diverso al tutto) basta avere il coraggio di spostare pochi mobili per dare un'aria nuova all'ambiente. Lo stesso mobile, disposto in modo diverso, può acquistare un significato e un utilizzo completamente differenti, e magari risolvere problemi di estetica e di comodità a cui non avevamo nemmeno pensato.

Non fatevi spaventare dalla

complicazione degli spostamenti: ci vuole poco a riarredare con quello che già possedete; a volte basta invertire l'ordine degli addendi e, sfidando tutte le leggi della matematica, vi assicuro che il risultato non sarà lo stesso! Non preoccupatevi di mischiare gli stili, ma mettete insieme tutto ciò che vi piace: in casa mia ho unito mobili valdostani con le cineserie, il barocco napoletano con la Bohème, gli anni Cinquanta con il design: è un minestrone colorato ma piacevole all'occhio, e tutto respira.

SOLUZIONE RAPIDA

La prima volta che il mio attuale

marito venne a trovarmi a casa dei miei genitori, ero preoccupata per l'impatto generazionale con loro, ma assai di più perché la mia stanza mi sembrò all'improvviso soffocante e inadatta al gusto di una persona così scanzonata, e direi quasi un po' hippy, come era lui in quei lontani anni. Presa dal panico, mi misi all'opera. C'era una libreria alta e stretta, un parallelepipedo che incombeva su tutto. La girai per orizzontale spostando la scrivania; poteva starci, e rimisi i libri al loro posto. Poi, in terra davanti alla libreria, disposi dei cuscinoni colorati rubati dal divano; infine stesi in mezzo alla stanza un tappeto marocchino

inusoato da secoli: nel giro di
quindici minuti ero pronta ad
aprire la porta sul mio nuovo
adequatissimo regno di giovane
alternativa! Sembrava proprio
un'altra stanza e conservò
quell'aspetto anche per gli anni
successivi: ero riuscita con poco a
dare un senso a una sistemazione
errata e banale.

🏠 ***Attenzione allo sha chi***

Oltre al *chi* positivo che stiamo imparando a far girare nelle nostre case, esiste anche un *chi* negativo, generato da elementi disturbatori: lo *sha chi*, che è considerato un flusso malefico che ci può colpire come una freccia avvelenata. Quando in casa ci sentiamo avviliti o stanchi, raramente pensiamo di gettare uno sguardo a ciò che ci circonda per capire che cosa ci affligge. Non tutti i problemi vengono da fuori; anzi, a volte succede che finché siamo fuori con gli altri, amici o colleghi, il nostro modo di essere o il nostro carattere siano completamente diversi da quando

rientriamo tra le nostre mura. Se è da lì, cioè dalla soglia della nostra casa che inizia il malessere, dobbiamo schivare questo colpo venefico che ci fa apparire pesante l'atmosfera degli ambienti che dovrebbero esserci più cari. Prima di metterci a lavorare sui cambiamenti necessari per modificare il *chi* all'interno della casa, bisogna controllare che essa non sia investita da influenze negative, uno *sha chi* che vanificherebbe tutto il nostro lavoro.

Ma io già torno stanchissimo la sera, mi manca solo di mettermi a schivare le frecce invisibili!

Ma la casa è il posto dove passiamo

molta parte della nostra vita, e se la rendiamo piacevole, vorremo passarciene sempre di più; dovrebbe essere il posto dove è bello ritirarsi.

Purtroppo non sempre è così; anzi, spesso si è insoddisfatti del luogo in cui si vive. In genere viene sempre attribuita agli uomini l'abitudine di trattenersi in ufficio fino a orari impossibili. Vi siete mai chiesti perché?

Va bene essere impegnati, avere un lavoro importante, ma spesso anche normali impiegati o professionisti che potrebbero scegliere il loro orario di lavoro, guarda caso, si fermano in ufficio fino a tarda ora. Spesso questa

mancanza di desiderio di tornare a casa è proprio dovuta all'atmosfera che vi trovano. Come mai alcune persone non vedono l'ora di rifugiarsi nel loro nido e altre lo rifuggono come la peste?

Proviamo a rendere piacevole l'atmosfera che circola nella nostra casa e tutti, appena possibile, torneranno al più presto a godersi quello spazio. Continuiamo a lavorare stanza per stanza in cerca di pratici alloggiamenti per ogni cosa... e in cerca di questa piacevole sensazione di armonia che ci avvolgerà a lavoro finito.

Come è bello sentirsi dire da un marito o da un figlio: "Non vedevo l'ora di

tornare a casa!”.

Eliminare lo sha chi

- Per eliminare il passaggio delle frecce avvelenate, c'è una soluzione piuttosto bizzarra che prevede l'uso di un paraspiriti: nelle case orientali si vedono spesso questi pannelli in legno, peraltro bellissimi, decorati con draghi e altri animali. Essi sono messi a protezione dell'ingresso principale o di altre stanze per evitare che il flusso malefico vi arrivi se le porte sono in posizioni poco felici. Il bizzarro consiste nel fatto che le frecce

avvelenate provenienti dalle influenze nocive degli spiriti maligni, viaggiano solo in direzione rettilinea, senza mai fare curve: è quindi sufficiente erigere una barriera con un paravento, una pianta o, appunto, un paraspiriti (magari averne uno!) per intralciare il passaggio delle frecce avvelenate che non arriveranno a destinazione.

- Questo vale anche per gli spigoli che colpiscono le nostre case dal di fuori, per i pali dell'alta tensione o per lunghe antenne che possono ferire l'armonia della nostra casa. Basta mettere una difesa davanti alla finestra, una tenda o una pianta, e saremo

al sicuro anche da dirimpettai non amichevoli o curiosi della nostra armoniosa intimità.

- Anche quelle enormi statue di cani che spesso vediamo ai lati delle entrate di case o palazzi, ma anche di ristoranti cinesi, servono a proteggere da influssi negativi; in molti altri paesi esiste l'abitudine di usare figure di animali come guardiani dell'ingresso.
- A parte alcuni cagnoni furiosi e bavosi che si vedono ai cancelli delle ville nostrane per paura dei furti, noi non ci curiamo di proteggere le nostre case se non con antifurti sofisticati e anzi

allontaniamo con italico istinto
scaramantico qualsiasi
suggerione di influenza
sovranaturale.

QUESTAZIONE

QUESTAZIONE

□ I cinesi spiegano tutto con il chi.
La nostra scienza spiega tutto con
la meccanica, fisica e chimica.

□ I cinesi ci hanno fornito una
parola che ha superato la prova del
tempo nella loro civilizzazione: il
chi.

□ È la sola a poter servire da
spiegazione ai fenomeni che la

scienza ignora deliberatamente.

[] Sono le esibizioni sbalorditive nel campo delle arti marziali che hanno fatto la reputazione del chi in occidente. E si tratta di cattiva reputazione.

[] La vita è fatta anche di cose diverse dai combattimenti.

[] Il chi è un mezzo terapeutico insostituibile, per imparare a utilizzarlo non è necessario andare all'università. È alla portata di tutti.

[] Ci si occupa della salute solo quando si è persa.

No, abbiamo la salute che ci meritiamo.

La salute è un risultato. E con il lavoro del chi il risultato è buono.

Non posso dirti tutto. Devi cercare da solo.

[] Non ho niente da spiegare, nessuna teoria da sviluppare, nessuna dottrina da trasmettere. Mostro come fare [].

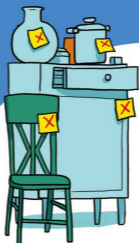
(Vlady Stevanovitch, *Il chi. Via della vita*)

Rifletti e migliora

Recandoti in casa d'altri, ti è capitato di individuare degli angoli critici che ti hanno fatto

provare un senso di disagio? Ti è mai successo di captare gli stessi segnali in casa tua?

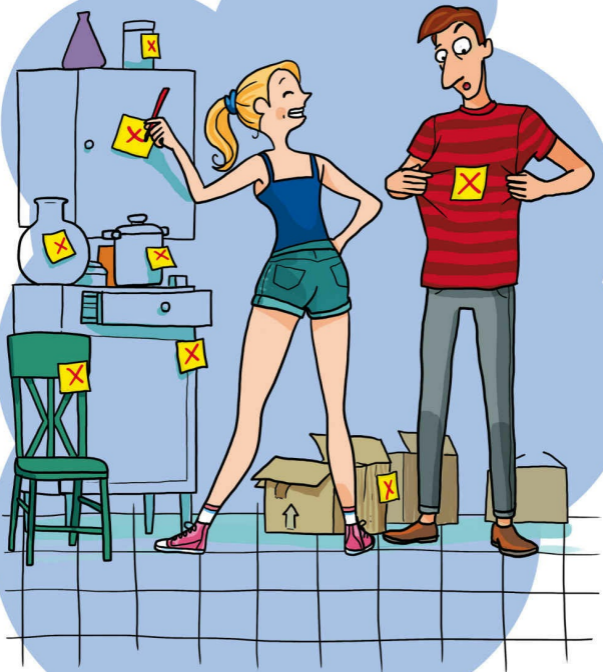
Prova a fare una lista di ciò che ti disturba e decidi di applicarti per migliorare la situazione.



come
riordinare ma
soprattutto
perché e
quando

Capitolo

4



TROVARE LA MOTIVAZIONE

🏠 *Il perché*

Ormai abbiamo capito che l'accumulo ostacola il fluire dell'energia non solo nella nostra casa ma anche nella nostra sfera personale; ora dobbiamo veramente cominciare a crederci: fare ordine intorno a sé significa migliorare la propria vita. Perciò se abbiamo avvertito un problema di disagio nella nostra casa, mettiamoci in un angolo e cerchiamo di pensare a come ci

piacerebbe trasformarla se non ci fossero tanti oggetti a ingombrarla. Forse ci piacerebbe spostare dei mobili, o ridipingerla in toni caldi e magari creare un angoletto *gemütlich* (come dicono i tedeschi), cioè accogliente, tutto per noi.

Spesso, per dare spazio al salotto, o ai soprammobili o ai giochi dei figli, sacrifichiamo degli ambienti fino a che ci ritroviamo in una casa che non rispecchia più le nostre esigenze. Questo non è sempre dovuto a mancanza di spazi, nel senso di metri quadri. Ci sono persone che, pur con appartamenti enormi, pensano che per sistemare le

loro cose la soluzione sia una casa più grande o un altro armadio. C'è chi decide addirittura di affittare un box o una cantina in più per farne un deposito di scatoloni, con l'idea di ripescare gli oggetti al momento in cui servono. Non sarà così: quegli oggetti rimarranno stipati lì per sempre e nessuno si ricorderà più della loro esistenza; in ogni caso, sarà troppo complicato andarli a recuperare e quindi si provvederà magari a comprarne di nuovi, con un doppio dispendio di denaro e di tempo. Immaginare di aggiungere altri locali come deposito del superfluo non è una soluzione

perché, anche in grandi appartamenti, spesso non c'è uno spazio personale dove potersi mettere a leggere, sentire musica, praticare un hobby o semplicemente stare in pace.

Questo è già un ottimo motivo per mettersi a pensare dove creare un nostro angolo.

E se lo spazio non c'è?

Io credo che lo spazio per ricavare un posticino piacevole ci sia sempre. Bisogna saperlo creare e capire che questo è più importante dell'averne un divano elegante ma ingombrante o un bel salotto a discapito di uno studiolo. Se c'è una cosa che predico sempre quando

mi si consulta è proprio questa: non c'è bisogno di spendere in mobilio per avere un po' di intimità in casa, altrimenti basterebbe chiamare un arredatore di interni. Siamo noi che dobbiamo organizzare e sistemare la nostra casa in modo che possa accoglierci con piacere: una casa per amica insomma.

*Se non vivi come pensi,
cominci a pensare a come vivi.*

🏠 *Il come*

Perciò, dopo esserci convinti del perché farlo, mettiamoci a sognare un attimo e cerchiamo di capire *come* mettere mano all'ambiente in cui viviamo.

Spesso siamo talmente oberati dagli oggetti che ci circondano da sentirci soffocati. Si arriva a un punto in cui non siamo più noi a possedere le cose ma le cose a possedere noi. Questo ci crea un senso di oppressione. Siamo stanchi e privi di forze; per sbloccare questo senso di pesantezza, bisogna sbloccare le energie della casa.

Dalla teoria alla pratica

- Prima di agire, chiudiamo gli occhi e cerchiamo di percepire da quali angoli ci giunge il maggior fastidio; si potrebbe anche fare una piantina della casa e segnare, con una grossa croce, i punti di disordine più cruciali e fastidiosi.
- Possiamo fare una lista dei posti che ci fanno venire i tremori ogni volta che ci passiamo davanti, e riproporci di affrontarli e, soprattutto, di non cancellarli dal nostro elenco finché non li avremo debellati.
- Allo stesso modo, sempre a occhi chiusi, possiamo pensare e immaginare le possibili soluzioni e, perché no, scrivere un elenco anche di queste (avete aperto gli occhi per scrivere?) riproponendoci di attuarle una volta

fatto spazio.

LE LISTE DEL SOGNO PIÙ COMUNI

L'uso delle liste è di grande aiuto per sorreggerci nei nostri propositi: facciamone una insieme!

- Imbiancare una parete piena di segnacci e annerita dai tanti passaggi.
- Riordinare la libreria del salotto eliminando vecchie pubblicazioni e ninnoli polverosi.
- Mettere un attaccapanni all'ingresso per non vedere giacche e cappotti ovunque.
- Soltire il contenuto dei

pensili della cucina.

- Dare un po' più di luminosità alla stanza dei ragazzi.
- Comperare dei raccoglitori per i documenti e archivarli.
- Organizzare un contenitore più capiente per i panni sporchi.
- Trovare uno spazio per tenere i panni puliti in attesa di stirarli.
- Riordinare le scarpe sparse un po' ovunque in un mobile scarpiera.
- Trovare un contenitore da armadio dove disporre ordinatamente magliette e biancheria.

- Mettere una nuova mensola in bagno per i prodotti da toilette e per il trucco.
- Comperare un contenitore per i dvd sparsi in salotto.
- Togliere le vecchie foto dalle cornici e sostituirlle con altre più recenti.
- □ Fermatemi per favore, altrimenti ci scoraggeremo pensando: non ce la farò mai!

Un *come* molto importante da rispettare è quello inerente l'azione: dovete agire da soli e possibilmente in una "atmosfera protetta", cioè senza cellulari, messaggi o altro che vi possa disturbare. Anzi, secondo me, dovrete

evitare anche la musica. Solo così potrete dedicarvi interamente, e con grande concentrazione a quello che state facendo e, anzi, godere a fondo dell'operazione che state svolgendo... forse per la prima volta nella vita.

Infatti il lavoro di distacco dalle cose, che voi state compiendo, va assaporato e sentito, e deve darvi una soddisfazione interiore che non può essere turbata da interferenze esterne.

“Esagerata!”, direte.

Quando uno vuole immergersi nella meraviglia della musica di un concerto, o nella preghiera in una chiesa raccolta, oppure perdersi nella contemplazione

delle bellezze della natura, si mette forse a parlare al cellulare?

🏠 *La semplicità*

La visione occidentale di una casa elegante, corrisponde in genere a quella di un appartamento pieno di mobili, soprammobili, quadri, oggetti di design; tutti ottimi pezzi di arredamento che però non fanno altro che appesantire le nostre pareti e i nostri punti di passaggio. E non parlo solo di case di lusso, dove si sono accumulati negli anni i mobili di famiglia. Contornatevi pure di cose belle, ma poche, pochissime, altrimenti non riuscirete neanche a goderle appieno. La via della semplicità sarà la migliore e il come riordinare sarà il risultato di un vostro ordine

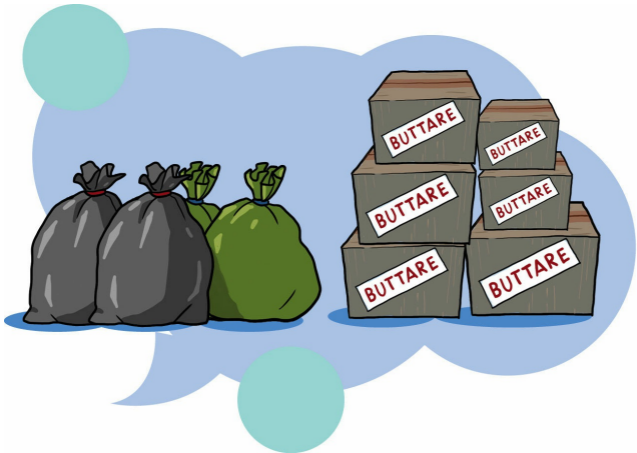
interiore; inoltre sarà causa ed effetto di un benessere che si estenderà dalla casa, al lavoro, a voi stessi.

Cosa ci chiede la casa?

- La casa non ha bisogno di tante sovrastrutture per rispondere alle vostre esigenze.
- Ogni posto dovrebbe essere dedicato a una funzione e ogni categoria di oggetti dovrebbe trovare il suo posto.
- Invece di comprare nuovi mobili o contenitori, bisogna sfoltire il contenuto della casa stessa. Come farlo dipende da voi.
- Scegliete il lusso del poco e del vuoto: una casa accogliente non è di certo una

casa ingombra.

- Non scoraggiatevi se le case degli altri vi sembrano perfette o più in ordine della vostra, non esistono persone ordinate per grazia ricevuta; tutti hanno imparato a organizzarsi, anche con fatica, e ammirare stereotipi dell'ordine impedisce di vedere il sentiero da percorrere. Sebbene le problematiche da affrontare siano diverse da casa a casa, i primi passi da compiere sono gli stessi per tutti.



🏠 *Il quando*

Questo non significa che dobbiamo comportarci tutti allo stesso modo nell'affrontare il lavoro di riordino. Per esempio, è molto soggettiva la decisione del *quando* intervenire: è una scelta che scaturisce goccia a goccia dopo che nella nostra mente si è fatta strada l'idea del perché e del come.

C'è chi decide di dedicare un periodo particolare, per esempio il rientro dalle vacanze o un importante cambiamento nella vita, a un doveroso tentativo di "svuotaggio". Si tratta di un desiderio momentaneo di alleggerirsi di ciò che non serve più o, peggio, che ci ricorda

qualcosa o qualcuno che sarebbe meglio cancellare dalle nostre stanze, sia abitative sia del cuore.

C'è chi, invece, vivendo una situazione di normalità, decide quasi pigramente che è ora di mettere un po' di ordine intorno a sé.

Le due scelte sono valide ma, tra il trovare diversi giorni liberi per dedicarsi a questo lavoro (già poco allettante per alcuni) e il racimolare un po' di tempo libero qua e là per mettere mano a riordinare, io sono più per questa seconda soluzione.

Chi consiglia che è meglio fare tutto e subito, secondo me non tiene conto di

quanto possa essere difficile e lacerante liberarsi da tante cose; condivido il presupposto ma non il metterlo in pratica. E se è vero che “cosa fatta capo ha”, così una volta buttato tutto non ci si pensa più, è anche vero che è dolce e amaro allo stesso tempo assaporare la consapevolezza di sapersi liberare profondamente dalle zavorre accumulate negli anni. E poi dove si trova il tempo di mettere mano a tutto e subito?

Un piccolo passo alla volta

- Se riuscite a liberarvi anche di una sola cosa appartenente al vostro passato, dovete farlo con calma, capendo a fondo che avete deciso di tagliare via una fetta,

forse anche dolorosa, della vostra vita. Se prendete e buttate, colti da un impeto di pulizia esteriore e interiore, spesso vuol dire che state agendo con rabbia e non con consapevolezza.

- Se decidete di liberarvi di una cosa regalatevi da un vecchio amore, dovete farlo passando attraverso la coscienza che quella persona non significa più niente per voi o, almeno, che fa parte di un periodo piacevole della vostra vita, ma non risponde più alla realtà del momento attuale.
- È meglio partire da un cassetto, e affrontare un po' alla volta i punti più critici, piuttosto che impiantare un cantiere di riordino che non si sa quanto tempo può durare. Come per i lavori di

ristrutturazione, tutti sanno che l'importo finale e i tempi non corrisponderanno mai al previsto.

- Meglio allora quindici minuti ben fatti che una tirata da somaro che ci scoraggerà per i giorni futuri. E poi, vedere in ordine anche un solo cassetto vi darà così tanta soddisfazione che non riuscirete più a smettere.

*Non importa se vai avanti piano,
l'importante è che non ti fermi.*
(Confucio)



usa

l'accumulo

Se non metti in ordine la tua casa da tanto tempo, questo ghiribizzo che ti ho suscitato nella testa ti costerà fatica.

Se è tanto che non vai in palestra, dovrai fare il preriscaldamento prima del riscaldamento e prima della ginnastica!

Se è tanto che non ti liberi dal tuo disordine fisico e mentale, alla fine ti sentirai debilitato e privo di energie. È il momento di espellere le tossine dalla tua casa e di rivitalizzare le energie, usando tecniche di purificazione e di

pulizia. E con questo non intendo pulire: abbiamo già appurato che spesso dove regna il disordine non manca certo la pulizia.

Perciò se anche questo primo approccio alla rivitalizzazione e al riordino della casa costerà fatica, dovremo affrontarlo con entusiasmo perché lì sta la soluzione di tanti nostri problemi: ridare vitalità alla casa farà fluire l'energia positiva fino dentro di noi.

Togliere l'accumulo ci farà sentire leggeri come un palloncino colorato. L'accumulo (brutto brutto brutto!) di suppellettili e vecchi mobili, documenti polverosi e giornali sparsi, cibi stantii e

medicine scadute, vestiti smessi e giocattoli rotti, vecchie foto e vecchie scarpe... è un cocktail che vi seppellirà! La questione è imparare a buttare. Alcuni pensano che gettare via le cose equivalga a buttare denaro, invece liberarsi dell'accumulo vuol dire crearsi spazi, far uscire zavorra... e questo favorirà l'entrata di nuove energie vitali. L'accumulo è subdolo e il suo pensiero non vi lascerà mai finché non ve ne sarete liberati.

Certo, bisogna agire con calma quando si vanno a mettere le mani nei sancta sanctorum degli altri: bisogna esaminare gli oggetti uno alla volta e per ciascuno

di essi chiedere se può essere eliminato. Negli USA, gli esperti di space clearing, vengono ingaggiati come le baby sitter: quando loro arrivano, i padroni di casa se ne vanno lasciando carta bianca. Qui da noi c'è molta più reticenza; a me è successo una sola volta di essere lasciata sola in casa, ma dovevo risistemare un archivio di documenti, ricevute e multe... insomma, un ambito che certamente non toccava da vicino l'intimità delle persone che mi avevano contattato. Comunque proviamo, sarò più che discreta.

Naturalmente c'è poco da spiegare sulle buste che utilizzeremo per gli oggetti

rotti, se non ribadire che essi infondono tristezza alla casa e poi li perseguiteremo stanza per stanza; è meglio invece chiarire il concetto di ciò che potremmo riconsiderare o mettere tra l'irrinunciabile.

Riconsiderare è: non avere il coraggio di buttare una cosa ora e quindi lasciar passare un po' di tempo per vedere cosa farne. È un atteggiamento più che legittimo. Se si tratta di un vestito potrò darmi un limite di tempo per vedere se lo indosserò; se si tratta di un'attrezzatura sportiva proverò a trovare il tempo di riallenarmi un po'; se sono i libri del liceo magari mi verrà

voglia di rileggere qualche testo, ma...
ma, se passati, diciamo due anni, non ho indossato il vestito, non ho praticato quello sport e non ho rispolverato i libri di storia, be', è arrivato il momento di passare lo scatolone provvisorio nelle categorie precedenti, cioè nelle cose da buttare o da riciclare.

Le categorie da eliminare

- Munitevi di due buste per l'immondizia e di due scatoloni (basteranno?).
- Possiamo provare a suddividere

gli oggetti da eliminare in quattro categorie:

- oggetti da buttare subito, cose rotte o senza più significato ecc. (prima busta);
- oggetti da riciclare, regalare, aggiustare (seconda busta);
- oggetti su cui siamo indecisi e comunque da riconsiderare (prima scatola);
- oggetti irrinunciabili da cui non ci vogliamo separare ma che possiamo archiviare (seconda scatola).

Per l'irrinunciabile, cioè le cose da cui

non mi voglio assolutamente separare, troverò i contenitori più appropriati e li sistemerò in cantina o negli armadi, nei cassetti o in bella vista, a seconda del genere. Così alla fine dei giochi avremo tenuto solo ciò che amiamo veramente.

Adesso, per individuare ciò che amiamo, e che quindi terremo, e ciò che butteremo, per prima cosa dobbiamo andare a scovare accumulo e ristagno stanza per stanza. Dico ristagno nel senso che un oggetto mai spostato anche da anni, può creare una barriera e un ostacolo a qualsiasi tipo di circolazione, sia “pedestre” (nel senso che in alcuni spazi non si passa proprio più!) sia

energetica. Barriera che noi neanche vediamo più. È chi non vi vede da tanto che può notare se avete cambiato colore ai capelli o constatare se vostro figlio è cresciuto. Chi affronta il disordine tutti i giorni, non lo avverte neanche più.

Uno straniero che viene in Italia, rimarrà assordato dai clacson (almeno in certe città) e accuserà presto un mal di testa da traffico. Chi, viceversa, vive sempre nel trambusto, accuserà forse un giramento di testa trovandosi davanti a uno spettacolo della natura immerso nel silenzio.

Perciò cominciamo ad accettare con consapevolezza l'idea che spesso non

sappiamo nemmeno di avere bisogno di un aiuto per riorganizzare i nostri spazi. Se vi rendete conto che da soli non potete farcela, chiedete a qualcuno di cui vi fidate di aiutarvi a buttare qualcosa. Immagino che vogliate essere presenti a questo smembramento della muraglia di oggetti, ma accettatelo come una panacea di tutti i mali.

Bella roba!! E se non mi rendo conto di vivere nel disordine o non avverto il ristagno di energie, perché dovrei mettere a posto?

Perché bisogna capire quando le cose sono fuori controllo ed è inutile girare la testa dall'altra parte. Se c'è qualche

angolo che proprio ti crea un senso di fastidio, qualche mucchio che non puoi proprio più vedere depositato lì, perché ti giri dall'altra parte?

Agisci.

🏠 *Oggi potresti cominciare così*

Magari è una domenica piovosa e non sai bene cosa fare. Se non hai voglia di affrontare un intero armadio o un cassetto per svuotarli, munisciti solo di una busta per l'immondizia e comincia un giro di ispezione. Per tua soddisfazione conta mentalmente gli oggetti che eliminerai e vedrai che numeri!!

Quella cartolina arrivata a fine estate, quel DVD che sai benissimo non rivedrai mai più, una cassetta di un vecchio film (probabilmente non hai più

neanche il lettore adatto!)... E quel prodotto per capelli che ti avevano tanto decantato e poi si è rivelato un disastro per i tuoi ricci? Via, meglio tornare al solito balsamo. Poi c'è quel padellino un po' scrostato che una volta era antiaderente, ma ora... Conta, conta, siamo già a cinque. Sarà una raccolta un po' indifferenziata, ma quando arrivi almeno a trenta cose, fermati e rifletti. Se te la senti continua, forse dovrai prendere un'altra busta.

Quel rossetto poco usato, sembrava un bel colore ma ora ha perduto il suo profumino e odora anche un po' di rancido, quella spugna scolorita sul

bordo della vasca, un vecchio portaocchiali scamosciato e quel coltello da cucina che si è un po' arrugginito. Conta, conta.

Mio figlio a volte mi diceva “ma tu butti gli spilli”, nel senso di piccole cose. Sì, però alla fine faccio delle gran buste da eliminare... a qualcosa servirà!

MEATTE

LE

ARODETE

Contare gli oggetti eliminati può procurare una grande soddisfazione. Immaginiamo di metterli uno sull'altro: può diventare una colonna che arriva al soffitto.

Quando ero piccola, a scuola avevamo un quadernino dove si mettevano le crocette per le buone azioni compiute (crocetta rosa o rossa) e per le mascalzionate (crocetta blu o nera); lo so, erano altri tempi, ma la disciplina allora era fatta anche di soddisfazioni o sensi di colpa, serviva a capire se ti stavi meritando un posticino in paradiso o no. Da ragazzina, avevo continuato questo sistema se un ragazzino mi piaceva: mi aveva guardato o mi aveva invitato a ballare (crocetta rosa) aveva diviso il gelato con un'altra (crocetta nerissima), ecc. Mi fa ancora un po' ridere, ma serviva a capire quante speranze avevo di conquistarlo o

meno.

Adesso metto delle crocette su un foglio per ricordarmi quante cose ho buttato in un mese o in un giorno □ che cosa sto conquistando?

Hmmm.

Provate anche voi a mettere una crocetta rosa per ogni oggetto che riuscite a eliminare: alla fine vedrete che soddisfazione!

🏠 *Cassonetto subito: lontano dagli occhi lontano dal cuore*

Una volta riempite una o più buste (o uno scatolone) da eliminare, il consiglio perentorio è di andare il giorno stesso al cassonetto per disfarsene. Il tergiversare, altrimenti, darà tempo di rimettere mano a qualcosa che avevate già “archiviato”. Vi sentirete quasi chiamare dagli oggetti nei sacchi, una specie di diabolica tentazione, e di sicuro andrete a ripescare qualcosa convincendovi che può farvi ancora comodo. Salutate invece con affetto ma con decisione gli oggetti che vi hanno

accompagnato e servito per molti anni e lasciateli andare con tranquillità alla loro nuova destinazione.

*Perché l'attaccamento è afflizione per l'uomo,
così non si affligge chi è libero dall'attaccamento.*

(massima buddista)

Anche le buste di panni e vestiti vanno consegnate al più presto, per evitare il medesimo fenomeno di ripescaggio. Mettetele nel portabagagli della macchina, e pensate che anche quegli abiti stanno andando incontro a un nuovo destino: accompagneranno qualcuno più

bisognoso di voi. Una volta, uscendo dall'ospizio per anziani dove generalmente porto gli abiti dismessi, ho visto uscire una donna con una mia gonna a fiorelloni, inconfondibile: era proprio la mia e l'avevo portata là tempo addietro... Mi sono quasi commossa. Anzi, a volte mi sento quasi in colpa, perché penso che la mia non è assolutamente beneficenza: sono loro che fanno un piacere a me accettando il mio vestiario. Io svuoto la mia casa e mi sento contenta di portare i miei pacchi lì, ma il concetto di beneficenza è diverso, e a volte torno a casa più leggera ma meditando.

NO AL RISPESCIAGGIO

Quando, in casa d'altri, riesco a preparare buste di oggetti da eliminare, ritengo che sia mio compito anche buttarli. Penso infatti che la persona che ha già vissuto lo stress emotivo del separarsi da tante cose un tempo amate, non abbia la forza di farle uscire dalla sua casa, e comunque deve godere solo del beneficio di questa liberazione e non sobbarcarsi altre fatiche. Perciò spesso mi occupo io dello smaltimento, per essere anche sicura che non ci siano ripensamenti.

Ma che fai, vai tu al cassonetto?

Eh sì, il lavoro bisogna svolgerlo

dalla A alla Z. Una volta una signora mi salutava dalla finestra mentre buttavo le sue buste. Forse voleva assicurarsi che non me le portassi a casa? O forse voleva vedere in quale cassonetto le buttavo per poi andarle a ripescare?

Rifletti e migliora

1 Pensi di poter trovare tra la miriade di impegni qualche giornata da dedicare a un lavoro di riordino? Ti è più facile

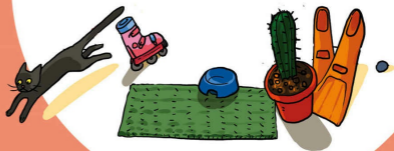
raggranellare qualche ora qui e là per iniziare a riordinare anche solo un piccolo spazio?

Comincia a considerare se c'è anche un solo cassetto in cui vorresti disporre meglio il contenuto e affrontalo con responsabile decisione.

2 Che tipo di controllo hai sugli oggetti accumulati nel tempo? Conosci mentalmente l'ubicazione di quelli che potrebbero servirti o ti agiti ogni volta che devi cercare qualcosa nel mucchio?

Cerca di conservare solo ciò che ti serve e tieni a mente dove cercare e dove trovare gli oggetti che ti servono.

da dove cominciare



Capitolo

5



LA ZONA

GIORNO

🏠 *L'ingresso*

L'ingresso è la prima parte della casa dove posiamo i nostri occhi e i nostri piedi entrando. Da esso riceviamo la prima idea di quello che ci aspetta dopo. Esso dà anche la prima impressione ai nostri ospiti quando spalanchiamo la porta di casa nostra per una serata tra amici. È uno spazio da curare attentamente e non deve diventare deposito di tutto ciò che entra. Purtroppo

questo è anche il primo posto dove poggiamo o tiriamo le varie cose che abbiamo in mano tornando a casa.

Gli orientali dicono che l'ingresso è la bocca della casa; la porta d'entrata deve aprirsi bene senza strusciare sul pavimento e senza essere bloccata a metà da depositi accumulati dietro di essa. Una porta che non si apre facilmente è già un primo blocco e perciò, sempre secondo le dottrine orientali, portatrice di sfortuna per tutta la casa. Tranquilli, niente panico: con un po' di accorgimenti, faremo in modo di apportare tutta la fortuna possibile.

Un ingresso, per quanto piccolo, deve

essere provvisto di un buon attaccapanni: cappotti, sciarpe e cappelli non devono viaggiare per la casa, sia per motivi igienici, sia per essere ritrovati pronti al momento di uscire.

- Il portaombrelli è un altro pezzo necessario; se non avete spazio in casa mettetelo nel pianerottolo: potrà essere usato anche dagli altri inquilini. Potete fare la stessa cosa con una bella pianta che renderà l'ambiente più piacevole.
- All'ingresso è essenziale avere un mobile, anche piccolo, ma molto funzionale; potrà contenere tutto ciò (e solo ciò!) che è attinente all'entrare e uscire quotidiani. Servirà anche da

appoggio per la posta ma va comunque tenuto libero da altri accumuli, facilissimi a formarsi quando entriamo in casa con le mani ingombre. Appena liberi da cappotti e giacche, solo il tempo di togliersi le scarpe e lavarsi le mani e poi mettiamo ogni cosa al suo posto.

- Bisogna frenare l'impulso di depositare tutto all'ingresso, pensando di metterci mano in seguito. Se si appoggia un giornale sul mobile entrando, il giorno dopo quello sarà un ottimo posto per mettercene sopra un altro. Se si appoggia una giacca su una sedia, sarà facile ritrovarsi in poco tempo, con un mucchio di vestiti.
- Le borse, quasi un pezzo di noi stesse,

devono trovare anch'esse una sistemazione: una mensola, una panca o una sedia sono degli ottimi punti di appoggio; mai farle arrivare fino in salotto o peggio in camera da letto.

- Quando entrate in casa, tirate fuori dalla borsa meno oggetti possibile: svuotare la borsa è il miglior modo per perdere di vista le cose e non trovarle il giorno dopo al momento di uscire.
- Eliminate, però, ogni sera ciò che ha fatto parte della giornata appena trascorsa e che non ha ragione di essere scarrozzato in giro il giorno seguente: tenere sotto controllo il contenuto della borsa è un lavoro giornaliero.
- Anche le cartelle di documenti di lavoro devono fermarsi all'ingresso o al

massimo possono arrivare nello studio, ma non devono spingersi a occupare spazi dove si svolge la normale vita di famiglia.

- Gli zainetti dei figli possono arrivare fino alla camera, dove poi svolgeranno i loro compiti pomeridiani.
- Per le chiavi, ognuno in casa avrà il suo portachiavi, riconoscibile dagli altri, e sempre nello stesso posto; se invece un mazzo viene utilizzato da diverse persone, consiglio di mettere una bella ciotola sul mobile dell'ingresso che ci permetterà di trovarle subito al momento di uscire.
- Se usate gli occhiali fate in modo di averne un paio che rimanga sempre in borsa e uno che userete in casa.

Naturalmente è concesso tirare fuori il cellulare, ma tenetelo nei dintorni della borsa... a meno che non aspettiate chiamate o sms importanti (o dell'amante)!

- Evitate che l'angolo dietro la porta, che pensate si noti poco, diventi il posto dove poggiare i giornali da buttare o le buste da portare in tintoria, o il centro di scambio e smistamento di tutte le merci in transito per casa vostra.
- Portate subito tutto a destinazione nelle varie stanze e ogni cosa, come per magia, sparirà nell'apposito alloggiamento che avremo creato lavorando insieme.
- Questo susseguirsi di ordini sembra un po' drastico, ma l'ingresso è il primo

punto su cui si poggiano i nostri occhi dopo il sospirato “finalmente a casa”; deve essere lo specchio della casa e dell’atmosfera piacevole che ci aspettiamo di trovarvi all’interno.

LA BORSA E IL PORTAFOGLIO

La borsa personale, o del lavoro, è un piccolo mondo ambulante che ci segue a ogni passo; evitate di farne un bagaglio sovraccarico.

La vita di oggi ci spinge spesso per intere giornate fuori casa e gli oggetti che vogliamo avere con noi aumentano proporzionalmente alle ore passate fuori. Solo in poche occasioni e solo poche persone

riescono a uscire con quella che un tempo era definita **borsetta**: un accessorio praticamente scomparso, sostituito ormai da borse spaziose o zainetti. I pesi inutili a lungo andare si rivelano deleteri per la schiena e la postura. Scontrini, bollette, trucchi, medicine, ombrellini pieghevoli, caramelle vanno spesso a depositarsi sul fondo o nelle tasche di questo nostro piccolo mondo itinerante fino a rendere introvabile qualsiasi cosa. Il materiale raccolto in ufficio va archiviato nel posto giusto: buttate gli scontrini, scaricate gli spiccioli e tenete pulito il fondo della borsa. Anche il portafogli spesso è imbottito all'inverosimile, ahimè,

non tanto di banconote quanto di piccoli promemoria, biglietti da visita, post-it appiccicosi ecc. Mi è capitato di vedere signore all'apparenza eleganti, tirare fuori dei portafogli che non avrei toccato neanche con un dito: vecchi, scuciti, stracolmi di carte unte e bisunte. Dietro quell'apparenza e con un po' di deformazione professionale, mi viene da chiedermi come sarà la loro casa e se hanno anche la biancheria o ciò che non si vede nelle stesse condizioni!

🏠 *Il soggiorno*

Il salotto o soggiorno è un po' il centro della casa, quello dove ci si ritrova la sera per concludere serenamente lo scorrere della giornata o dove ci si dedica nelle ore libere a letture o conversazioni familiari. L'atmosfera dovrà essere propizia alle ore di relax passate con i nostri cari o con gli amici.

DISORDINE REBELLE

A proposito di relax in salotto, mio marito dice che non ne può più, e dopo aver tanto sentito parlare di riordino, vuole scrivere il libro contrario, tipo Come fare

disordine e vivere felici □, qualcosa del genere! Mi ha ricordato il film *La strana coppia* in cui Walter Matthau, succube delle manie igieniste di uno strepitoso Jack Lemmon, alla fine di una partita di poker funestata da tentativi di pulizia esplose: □ Vuoi lasciare tutto come sta, non ho ancora finito di sporcare stasera. Era meglio prima, con tutto lo sporco e il fumo, era meglio prima □.

E Lemmon: □ Voglio solo mantenere abitabile questo posto, non sapevo ti irritasse tanto □.

□ Quel che mi preoccupa è che comincio ad ascoltarti □.

Termina così quello scoppiettante fantastico scambio di battute tra il

massaio e il disordinato e io mi ritiro nel mio guscio ricordando cosa disse mio marito dopo l'ultimo passaggio di operai per rimbiancare le pareti di casa nostra: Questa è l'ultima volta, non voglio più vedere un operaio in questa casa, voglio morire in una casa sperca!

Chi ahì, povera me! Ma io non pulisco, riordino!

- La disposizione dei mobili deve essere lineare, senza creare blocchi con troppe poltrone, tavolinetti o sedie ovunque, come già ci hanno suggerito le prime norme del feng shui. Lasciamo circolare persone ed energia senza affossarle in angoli troppo ristretti o difficili da

raggiungere e cerchiamo disposizioni più accattivanti.

- Se un angolo rimane vuoto o se scoprite un figlio o il marito a leggere sdraiati sul tappeto, riflettete su come rigirare le poltrone, e ognuno troverà il suo angoletto preferito.
- Importantissima è la luce: deve essere soffusa ma nei punti giusti per chi si dedica al proprio passatempo preferito, perciò non vi limitate a un lampadario al centro della stanza, che fa luce ovunque e da nessuna parte, ma aggiungete delle luci basse vicino ai divani o alle varie sedute. La luce ha un potere terapeutico e influisce sui nostri stati d'animo. *Fiat lux* è stato già detto da qualcuno di molto importante, perciò credeteci, e

non c'è bisogno di abitare in un attico a Manhattan per poter godere di una buona illuminazione.

- Anche il colore delle pareti ha grande importanza, e se volete abbandonare la banalità del bianco, azzardatevi a introdurre anche una sola parete di un colore più acceso: il rosso e l'arancio sono i più adatti per la zona soggiorno e pranzo, e secondo i cinesi sono sempre considerati di buon auspicio almeno per le zone yang della casa. Ridecorando una parete, con poche ore di lavoro aumenterete la vivacità e la particolarità della stanza e avrete subito un senso di freschezza e di novità anche nel vostro vecchio soggiorno.
- Non accumulate i giornali letti accanto

al divano o sui vari punti di appoggio. Se possedete molte riviste di moda, arredamento o altro, a meno che non ne facciate collezione, dopo averle ben spulciate buttatele o strappate le poche pagine che vi interessano e fate delle cartelline. Potete fare dei raccoglitori con ricette di cucina, arredamento, moda, viaggi inserendovi le pagine staccate da cui forse prima o poi ruberete qualche idea. Col passare del tempo, esse perderanno la loro importanza o la loro applicazione e si potranno eliminare.

- Se amate i fiori veri, cambiategli spesso l'acqua ed eliminateli appena appassiti: i fiori secchi rappresentano la vita che se ne va. Meglio allora dei bei fiori finti di stoffa, purché ben fatti.

- Se siete abituati a bere il vostro caffè o qualsiasi drink in salotto, sgomberate subito da tazze e bicchieri sporchi per evitare l'effetto stropicciato di un baretto trascurato.
- Se vi piacciono i profumi, potete sistemare qualche candela o incensi per favorire il vostro relax dopo una giornata di fatica; io difficilmente rinuncio al mio vino bianco prima di cena: è una gratificazione di pochi minuti che segue la preparazione della cena e precede il fatidico “a tavola!”, ma serve a farmi sentire come una regina anche dopo la giornata più stancante.
- Attenzione anche alle librerie: rimettete a posto i libri dopo la lettura e fate in modo che le vostre mensole non

diventino deposito di paccottiglia o di soprammobili di tutti i tipi. Non caricatele con piccole collezioni di statuine o, peggio, con ciotole di sassi e conchiglie di cui non ricordate più neanche la provenienza. Eliminate tutte le cianfrusaglie, finiscono solo con il peggiorare la pulizia e l'estetica.

- Se avete esposto in salotto delle foto che non vi rallegrano più, sostituitele con altre più recenti e più gioiose, tenete poche immagini che vi dà piacere osservare... anche se il discorso delle foto è duro da affrontare perché esse rappresentano una fetta di vita da cui non è facile separarsi.

VECCHI RICORDI

Avete mai provato a tirare fuori le vecchie foto durante una simpatica riunione di famiglia?

«Guarda, guarda com'è vestito lo zio Pippo».

«Ma che dici? Quello è zio Ettore, il marito della zia Maria».

«Ma se la zia Maria era zitella! Quello dev'essere lo zio Gastone».

E via di seguito, a meno che non ci siano dei rappresentanti veramente anziani della famiglia in grado di riconoscere quei volti sbiaditi.

«Buttate via le foto di cui non riconoscete neanche i soggetti rappresentati; potete tenerne alcune solo per i posteri, per poter ricordare «come eravamo» o come ci si vestiva all'epoca e mostrare ai

nipoti i cappellini della sospetta zia Maria.

□ Eliminate anche quelle con paesaggi che non riconoscete più o che sono ormai scolorite e tristi come tante delle prime foto a colori, ormai rossicce o verdastre. Tenete solo le immagini delle persone care e riconoscibili e quelle dei viaggi che ricordate con piacere, raccogliendole nei loro album o in una scatola; tutte insieme però, perché le foto sono molto sfuggenti, basta aprire un cassetto per trovarne alcune a passeggio da sole. Tutte le cose dello stesso genere vanno tenute insieme e nello stesso posto.

□ Identico discorso per le cartoline:

via tutte quelle di luoghi o personaggi ormai dimenticati e non è un gran danno eliminare anche quelle di mittenti più vicini a noi. La cartolina è un piacere di un attimo, del momento in cui si riceve; è inutile far intristire quei paesaggi in un cassetto o su quei cartelloni che si vedono ogni tanto in uffici o negozi di dubbio gusto. Magari usatele come segnalibro, e salutate i vecchi zii sconosciuti.

🏠 *La cucina*

La cucina è un luogo importantissimo, dedicato al benessere interiore; è lì che prepariamo i nostri cibi, il nutrimento per mantenerci in buona salute; insieme alla stanza da bagno è uno dei locali della casa dedicati al benessere del corpo e quindi va trattata con cura. È anche il luogo dove il fuoco, rappresentato dai fornelli, si scontra con l'acqua, creando a volte degli antagonismi che possono risultare infausti e che secondo la dottrina feng shui bisogna cercare di armonizzare introducendo altri elementi.

La cucina, prima regno solo delle

massaie, si è ora trasformata in luogo di vita sociale. Prima esisteva la cosiddetta sala da pranzo, intonsa se non c'erano ospiti; oggi gli amici vengono spesso ricevuti in cucine che hanno acquistato l'aspetto di ristoranti di design. Si cucina in casa sempre più spesso e si va meno al ristorante, preferendo far assaggiare agli amici le ultime ricette imparate. Sarà colpa della crisi? Anche il successo delle trasmissioni e dei libri dei più famosi cuochi sta a dimostrare che l'arte culinaria è entrata di prepotenza nelle nostre case. Perciò cerchiamo di dare alle nostre cucine, anche se non di

design, un aspetto più vivibile per ricevere gli amici più cari o semplicemente per aggirarci tra le nostre pentole comodamente, senza ingombri. Quando avete amici a cena non dovrete così farvi prendere all'ultimo momento dal panico di riordinare e pulire tutto, ma penserete solo "di non aver più incombenze, tranne quella di ornare i vassoi con cetrioli a fettine e i propri occhi con sfumature d'ombretto", come scrive Claudia Keller in *Pappe, pentole e pazzie*. "A volte, la fronte contro la finestra della cucina, un pelapatate inerte tra le mani, mi perdo nel seguente sogno: la cucina è linda e accogliente, in

giro non ci sono né bicchieri sporchi né gli innumerevoli ingredienti... il frigorifero è zeppo e niente è andato a male per via di qualche stupida infiltrazione nel reparto verdure”.

Vediamo cosa si può fare oltre che sognare.

5 CINQUE ELEMENTI

Secondo il Feng Shui, in ogni costruzione interagiscono cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo, acqua che devono armonizzarsi e compensarsi senza che nessuno prevalga, poiché sono in continuo interscambio di creazione e annullamento. Rappresentando il

ciclo creativo con una ipotetica circonferenza, il legno alimenta il fuoco, che a sua volta bruciando produce cenere, cioè terra, che diventando solida genera il metallo, che trasudando diventa l'acqua che nutre il legno. Ma di rimando, nel ciclo distruttivo o di controllo, un elemento può dominarne un altro, un po' come nella moria cinese, perché il legno consuma la terra che può bloccare o intorbidire l'acqua, l'acqua spegne il fuoco che può liquefare il metallo, che è più duro del legno e può spezzarlo.

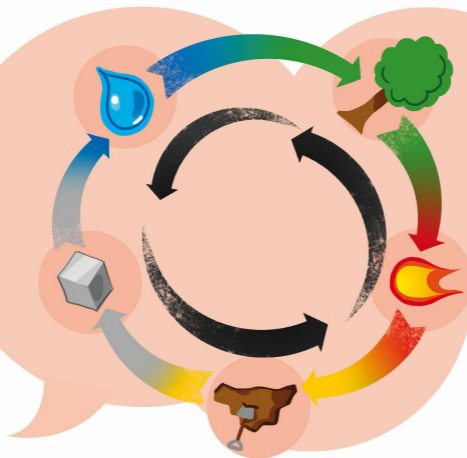
Un po' complicato, vero? È come quando vuoi dire i nomi dei sette nani: te ne manca sempre uno!

È cinque elementi sono perciò

legati reciprocamente uno all'altro e gli squilibri vanno risanati introducendo tra elementi avversi un elemento di controllo, cioè quello che si trova tra i due nel circolo creativo. Perciò, anche la scelta dei materiali usati nella costruzione o nell'arredamento di una casa influisce sul benessere degli abitanti, e l'eccessiva presenza di uno o dell'altro va controllata introducendo elementi di equilibrio.

Gi cinque elementi sono collegati, nell'ordine, anche i rispettivi colori: il verde, il rosso, il giallo, il bianco il blu o nero che possono aiutare a scegliere i colori da utilizzare nelle varie stanze per far

prevalere energie yin o yang. Il verde è legato alla crescita, il rosso è vigoroso e di buon auspicio, il giallo è il colore del sole e della longevità, il bianco indica purezza ma è anche il non colore della tristezza, il blu è tranquillità.



- Il lavello della cucina dovrebbe essere separato dal fornello almeno da un piano di lavoro, meglio se in legno, o da un mobiletto, perché acqua e fuoco sono elementi che non devono trovarsi vicino per non creare scompensi. Anche il frigorifero non dovrebbe trovarsi né accanto né di fronte ai fuochi perché i due elementi avversi in questo caso si fronteggerebbero. Fate in modo che il lavello sia sempre pulito e mai ingombro di piatti e stoviglie sporchi: lavate e riordinate alla fine di ogni pasto per non farvi prendere dallo sconforto quando rimettete piede in cucina. È un brutto spettacolo, specialmente appena rientrati alla sera o appena svegli al mattino.
- Quando si sta ai fornelli bisognerebbe

evitare di volgere le spalle alla porta perché questo genera ansietà durante la preparazione dei cibi.

- Il luogo dove si preparano i cibi dovrebbe essere separato, se possibile, dal luogo dove si mangia perché il preparare e il godere del cibo sono attività di tipo diverso.
- Evitate di fare dello sportello del forno un armadio ripostiglio. Le pentole o le padelle devono avere il loro spazio e non andare a occupare i ripiani dedicati alla cottura, vi passerà anche la voglia di usarli. Una volta un'anziana signora accese il forno per cucinare una torta senza accorgersi che dentro era rimasto un tegame con i manici in plastica: dopo un po' ci fu una nuvola di fumo da fare

invidia alla fucina di Vulcano!

- Affrontiamo i pensili: buttate tutti i piatti crepati o spaiati, bicchieri scheggiati o tazzine sbeccate o senza manico. In Cina, anche nelle case più modeste, offrire il tè in una tazza sbeccata è segno di grande sfortuna e nessuno accetterà la bionda bevanda se non in un contenitore dal bordo liscio e piacevole alle labbra.
- Se devi bere un bicchier d'acqua, bevilò in un bicchiere di cristallo, dicono gli amanti della semplicità ma anche del lusso. Perciò godetevi i vostri bicchieri più belli e le tazze da tè che amate di più, vi sentirete coccolati e vi sembrerà di stare nella più esclusiva delle caffetterie. Usate le cose belle e non

tenetele stipate.

- Fate un giro di controllo sulle tovaglie e tovaglioli che usate abitualmente. Eliminate quelli spaiati o irrimediabilmente macchiati. Sia che il pasto si svolga in sala da pranzo o in cucina, una tovaglia semplice ma pulita e allegra vi metterà di buon umore. Sostituite gli strofinacci sfilacciati, che potete usare come stracci, e le presine bruciacchiate alleggerendo così anche i cassetti della biancheria per la casa.
- Evitate che piatti, vassoi e ciotole siano accatastati un po' ovunque, cercate di trovare una sistemazione per ogni cosa: due bei barattoli per il sale e lo zucchero possono stare in bella vista sui ripiani per un più facile uso, ma il resto

dei contenitori e delle stoviglie deve trovare sistemazione al chiuso. Per i vassoi, che anche se piatti occupano molto spazio, potete utilizzare appositi ganci che si trovano in commercio e che potete attaccare dietro la porta o, se decorativi, anche in vista.

- Controllate tutti i barattolini di spezie e condimenti esotici già iniziati che stanno lì da secoli; se sono appiccicosi e dell'aroma di spezia non hanno più neanche il ricordo, buttateli: fanno grande tristezza e forse non sono neanche salutari.
- Dai barattoli alle pentole e alle teglie, tutto ciò che è di troppo va eliminato o, se è un doppione, va messo almeno temporaneamente in altro posto finché

non ne avrete bisogno.

- Attaccare sullo sportello del frigo decine di foglietti con la calamita farà cadere nel dimenticatoio le cose importanti. Se vedo un appunto sul frigo mi ricordo di qualche commissione da fare, se ne vedo tanti alla fine non li noto più. Quelle simpatiche figurine calamitate, ognuna con il suo promemoria ben stretto stanno lì a dirmi qualcosa, ma chissà qual era la cosa importante da fare tra tutte quelle in bella vista?

Igiene in cucina: il frigorifero

- Preoccupatevi che sia sempre ben rifornito perché il frigo è l'unico posto

dove il vuoto mette tristezza e non apporta abbondanza e prosperità.

- Per prima cosa controllate se contiene cibi scaduti ed eliminateli.
- Imparate a cucinare solo ciò che serve senza lasciare avanzi. Regolatevi nelle dosi, così eviterete la proliferazione di contenitori e vivande che nessuno vorrà più e sarete di esempio per una vita improntata alla semplicità.
- In caso di avanzi, gli unici contenitori usabili sono quelli in vetro, ceramica o plastica per alimenti; perciò non lasciate i cibi nella pentola di cottura: il metallo può rilasciare sostanze nocive. I cibi già cucinati non vanno conservati per più di due giorni, alcuni anche meno, perciò liberatevi anche di quelli sulla cui durata

avete dei dubbi.

- Dopo aver svuotato tutti gli scomparti, procedete a una bella pulizia anche solo con acqua, o con bicarbonato e ridisponete tutto in ordine per evitare che qualche confezione rimanga nascosta e vada a scadere in breve tempo con inutile spreco.

Igiene in cucina: i pensili

- Anche i viveri contenuti negli sportelli e nei pensili vanno esaminati con cura, sia per le scadenze, sia per essere riposti in barattoli di vetro o colorati piuttosto che rimanere in confezioni rotte o di difficile collocazione.
- Cercate di tenere il più possibile liberi i piani di lavoro, perché entrando con la

spesa abbiate dei punti di appoggio per i nuovi acquisti: il vuoto è comodità.

- Non mettete le buste della spesa sui ripiani dove poi cucinerete o taglierete le verdure... soprattutto se avete la brutta abitudine di poggiarle in terra quando per strada avete le mani occupate.
- Un ingombro che è ormai obbligatorio includere nelle nostre cucine sono i secchi per la raccolta differenziata: tre e in alcune città quattro. Non poggiate le buste a terra in equilibrio precario: se lo spazio è poco ve le ritroverete puntualmente davanti agli sportelli da aprire o davanti alla lavastoviglie. Ora si vendono dei contenitori con scomparti e divisori interni già predisposti per i vari

tipi di raccolta, e anche se ingombrano non c'è scelta. Se avete un balconcino davanti alla cucina potrete sistemarli da un lato e sarà meglio che vedere buste crollate con spargimento del loro contenuto ovunque.

A questo punto del lavoro, non desistete. Anche se vi sentite stanchi, riproponetevi di ricominciare il giorno dopo. Alcuni settori della casa come la cucina, dove entrano quotidianamente buste di provviste, l'ingresso dove si accumulano le carte, la posta e i pacchi, o il soggiorno in cui si depositano libri e giornali, non vanno mai abbandonati. Continuate a lavorarci e non ricadrete più nella situazione iniziale.

*Salite il primo gradino con fiducia.
Non occorre vedere tutta la scala.*
(Martin Luther King)

LA ZONA NOTTE

🏠 *La camera da letto*

Come la cucina, dedicata al nutrimento e al benessere del corpo, così la stanza da letto, dedicata al riposo e al recupero delle forze, ha bisogno di tutta la nostra attenzione. Curatene la luce, il colore e il profumo in modo che infonda un'atmosfera conciliante alla tranquillità e al sonno ristoratore.

- Naturalmente il letto è il padrone della situazione. Ci sono molti tabù da evitare: è bene che non sia posto sotto una finestra e che abbia una spalliera per isolarlo dalla parete a cui si poggia, che

non dovrebbe essere quella confinante con il bagno.

- I servizi igienici non dovrebbero mai essere corrispondenti alla parete del letto e anche la soluzione del bagno in camera non è delle migliori: in ogni caso la porta va comunque tenuta rigorosamente chiusa.
- Ricordare che se abbiamo detto niente specchi in camera, anche lo schermo della televisione è riflettente, perciò meglio non averlo nella stanza da letto.
- Tutte le apparecchiature elettroniche creano dei campi magnetici che non è bene generare dove si dorme: se pensiamo alla sveglia, al condizionatore, alla televisione e per alcuni anche al computer, abbiamo già scatenato una

tempesta elettromagnetica sicuramente non benefica.

- Per la posizione del letto rispetto alla porta abbiamo visto cosa consiglia il feng shui, ma se proprio non esiste possibilità di spostarlo, difendiamoci con un paravento.
- Non mettete scatoloni, valigie o scarpe sotto il letto e non appendete sopra la testata oggetti o quadri pesanti: sia la parte sottostante sia quella sovrastante il letto devono restare libere per non bloccare le energie o generare senso di oppressione.
- Documenti, ricevute o bollette da pagare non dovrebbero stare in camera da letto, perché la vista di incombenze da svolgere e conti da pagare

distoglierebbe una buona disposizione al sonno.

- L'arredamento deve essere semplicissimo e la luce morbida e soffusa.
- Evitate che i comodini, o peggio il pavimento, diventino deposito di libri, bicchieri, fazzoletti e biscotti.
- Se l'armadio dei vestiti si trova in camera, evitate di lasciarlo aperto e traboccante di vestiti mal piegati. Su una poltroncina possono rimanere poggiati solo la vestaglia o l'accappatoio e i vestiti appena tolti, prima che tornino al loro posto.
- Non lasciate in giro abiti sporchi o sudaticci e calzini e scarpe indossati

tutto il giorno; mettete delle pantofoline all'ingresso come fanno molti orientali e abbandonate le vostre scarpe lontane dal luogo dove si dorme.

- L'atmosfera della camera da letto influenza gli occupanti in modo profondo. Se l'aria è pesante, il disordine continuo e la pulizia scarsa, si cominceranno a formare crepe nel rapporto di coppia che, da parte degli interessati, saranno difficilmente riconducibili allo stato della stanza ma che invece ne derivano direttamente. Se la stanza da letto non è tenuta nelle migliori condizioni, il rapporto di coppia assorbirà tutto il malessere emanato dal disordine e comincerà impercettibilmente a incrinarsi. Perciò facciamo ordine, arrediamo la stanza da

letto nel modo più semplice possibile e senza accumuli sparsi. Pensiamo ai giapponesi, che ogni mattina ripiegano il loro futon, il materassino su cui dormono!

Ecco, ora potete andare a dormire tranquilli!

A PROPOSITO DI FILM

Non so se Walt Disney fosse un
fissato dell'ordine o no, ma in
molti dei suoi film c'è un
ricorrente, divertentissimo
riferimento al mettere tutto a
posto. Il più noto è certamente
Mary Poppins, che canticchiando
basta un poco di zucchero e la

pillola va giù, rassetta in maniera magistrale la camera dei ragazzi e come un'ape intenta al suo lavoro non si stanca mai né smette di ronzar e ancor trovar che dolce è lavorar. Sembra fare un po' eco in chiave moderna alla marita Biancaneve che, trovandosi nella non proprio linda e pinta casetta dei sette nani, si mette subito all'opera contornata da tutti gli animalletti del bosco: riordina, strizza e spolvera canticchiando «provate a fischiare, vedrete che il lavoro più leggero si farà». La casetta iriconoscibile lascerà stupiti, al rientro dal lavoro, i piccoli minatori che non amavano lavarsi nemmeno per Pasqua. Anche

in altri cartoni animati assistiamo a comici tentativi di riordino, ma il colpo magistrale è quello di Mago Merlino che ne *La spada nella roccia* fa i suoi bagagli cantando *¶ Higitus figitus ¶* mentre infila tutta la casa nella sua valigia e dice *¶ sempre i libri per primi, lo sai ¶* (con grande gioia di scrittori e bibliofili di casa), e in un'altra scena si mette a rassettare la cucina per aiutare Semola, piccolo scudiero e futuro re Artù, dicendo *¶ non sapranno neppure chi è stato, quello che conta è il risultato ¶*. E allora. Sotto a riordinare, quello che conta è il risultato!

🏠 *La stanza dei bambini*

Anche se l'esposizione a Est è delle migliori, per la stanza dei piccoli non è necessario riferirsi alle direzioni del Ba Gua, ma si devono naturalmente rispettare le stesse caratteristiche di luce e tranquillità della camera dei grandi. Dotate la stanza di un'illuminazione centrale per le ore di gioco e di una fonte di luce aggiuntiva per la scrivania quando i bambini sono in età scolare.

- Le pareti saranno di colori pastello e decorate con immagini tranquillizzanti e piacevoli. Qualche tocco di rosso renderà un po' più yang la stanza, energizzandola, specialmente per i

bambini molto tranquilli o un po' lenti. L'atmosfera deve essere comunque molto yang, per stimolare la voglia di vivere e di imparare.

- Un piccolo tappeto facile da lavare ravviverà il pavimento e li isolerà durante le ore passate sdraiati a terra con schieramenti di soldatini o cassette di bambola. Se non ci sono altri divisori, come un mobiletto per i giochi o una cesta, il tappeto è anche una soluzione per dividere la zona dello svago da quella dedicata allo studio: le due attività devono essere percepite come ben distinte per evitare distrazioni. Il tappeto è anche indicato per i bambini iperattivi: inviterà a giochi tranquilli, seduti a terra, anche i più vivaci e irrequieti.

- I mobili devono essere chiari, con superfici lisce e tenute il più possibile libere; delle semplici mensole tondeggianti serviranno da punto d'appoggio per pupazzi e giochi. Attenzione agli spigoli sporgenti o a mobili che impediscano il passaggio o lo svolgimento dei giochi. Per i più piccoli, qualche seggiolina bassa li farà sentire a proprio agio, anche se arrampicarsi sulle sedie dei grandi è tanto divertente.
- Almeno fino all'adolescenza, un piccolo armadio o solo un cassettone basterà a contenere il loro guardaroba, per ora limitato, che può essere semplicemente piegato e non appeso.
- Per le giacche o i cappottini è bene

mettere degli attaccapanni bassi, alla loro altezza, in modo che possano appendere da soli i loro vestiti come fanno a scuola e questo servirà anche a responsabilizzarli.

- Altra cosa è affrontare i giocattoli, specialmente se parliamo dei più piccini. Visto che in genere si ha una maggiore possibilità di intervento su di loro finché sono ancora malleabili e docili creaturine, qui l'uso delle ceste è molto consigliabile. Arrivata l'ora del bagnetto o della pappa, per rendere possibile l'avvicinamento al letto per la sospirata nanna, nella cameretta basterà un ampio gesto da seminatore a 360 gradi e tutto andrà come per miracolo a dormire nelle ceste.

- Una cesta andrà utilizzata anche per i panni sporchi, perché non è igienico mischiare i vestiti dei bebè con quelli degli adulti e, anche quando saranno più grandi, dovranno comunque imparare a mettere a lavare i loro vestiti senza lasciare cose sporche in giro o in terra.
- Usando sempre ceste o secchi (ce ne sono di tutti i tipi in commercio) responsabilizzate i più grandicelli a rimettere, alla sera, i giochi al loro posto. Certo non parliamo di un castello appena costruito o di un puzzle in via di complicata elaborazione, ma tutto il resto dev'essere rimesso in ordine: anche questo serve a responsabilizzare il comportamento. Una stanza caotica, comunque, influisce sul carattere e sul rendimento scolastico. Soprattutto i

giochi di tipo violento (fucili, pistole e altre diavolerie del genere) la sera devono scomparire dalla vista per un sereno riposo notturno.

- Anche la quantità dei giochi non deve essere eccessiva, sia per motivi di spazio sia perché l'attenzione dei bambini è breve e rischierebbe di trasferirsi troppo velocemente da un gioco all'altro, generando scarsa capacità di concentrazione.
- Naturalmente buttate tutti i giochi rotti o dimenticati negli angoli da lungo tempo. Se non interessano più i vostri figli, possono però fare la felicità di altri. Anche per i vestiti, eliminate quelli ormai troppo piccoli o rovinati. Se c'è una cosa a cui i bambini non si

affezionano è l'abbigliamento... almeno finchè non diventano adolescenti.

- Nella stanza dei bambini evitate aria troppo secca, deodoranti chimici, campi elettromagnetici, televisore e vernici tossiche. Tutte cose che non giovano a nessuno.
- Per chi è in età scolare e ha bisogno di una scrivania, a parte la giusta illuminazione, provvedete a fornire l'angolo studio di una piccola libreria e attaccate qualche chiodino dove si potranno appendere righe e squadre che altrimenti restano sempre in giro rischiando di rompersi.
- Anche la tuta da ginnastica può essere appesa a un gancio o riposta nella sua sacchetta, a seconda delle abitudini della

scuola. Tutti piccoli accorgimenti che renderanno più facile la preparazione dello zainetto per il giorno dopo.

Con il passare degli anni, a poco a poco, si provvederà a trasformare la stanza in un ambiente più adatto ai gusti dell'adolescenza.

- Cercate di regalare i vestitini e i pupazzi più infantili alle amiche che hanno bambini più piccoli. Per il mobilio, se siete certi di non avere altri figli, di sicuro conoscerete qualche famiglia che accetterebbe o comprerebbe volentieri lettini o seggioloni in buono stato. Altrimenti portateli ai centri che si occupano di bambini poveri o abbandonati.

- Per l'arredamento della nuova stanza, iniziate solo con l'acquisto di un armadio un po' più grande e di un letto di misura standard; cercate di evitare le classiche camerette con struttura a ponte perché opprimono un po' la posizione del letto. I letti a castello non sono molto indicati perché generano oppressione a chi dorme di sotto. Si può alternare la posizione dei due ogni tanto, proponendolo magari come gioco. Per il resto, lasciate sbizzarrire un po' i ragazzi nella scelta: è la stanza in cui passeranno tantissime ore ed è giusto che sia di loro gusto

🏠 *Il bagno*

La stanza da bagno dovrebbe essere quella dove godere del massimo relax e di un ambiente veramente “privé”.

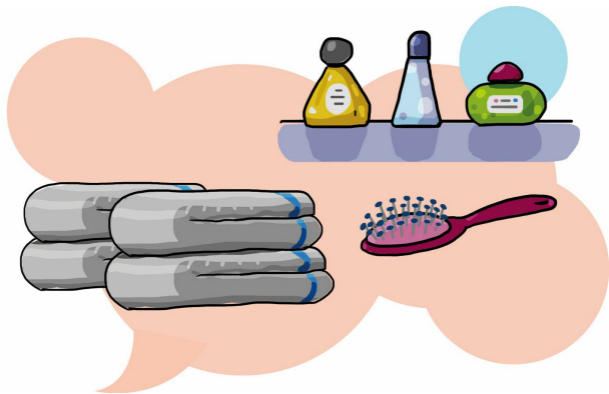
Per i giapponesi il momento del bagno rappresenta uno dei rituali più importanti: la cura del corpo coincide con la cura della mente, e riuscire a rilassarsi sotto l’acqua bollente fa sicuramente bene allo spirito. Anche gli antichi romani, con le loro fantastiche terme, sapevano sfruttare il rito dell’acqua come fonte di benessere. Per tutti i popoli antichi, ungersi con oli benefici rappresentava un’abitudine necessaria per rinfrancare il corpo, o

dopo i combattimenti o come affermazione di lusso e ricchezza. Anche se ora i nostri combattimenti si limitano, per fortuna, solo all'affrontare ogni giorno la lotta quotidiana delle nostre giornate di lavoro, una bella doccia o un bagno caldo sono comunque universalmente riconosciuti come fonte di benessere.

Anche il diffondersi di luoghi termali e spa negli alberghi, e adesso perfino negli aeroporti, dimostra quanto sia importante un momento di relax in acqua calda.

Pur senza immaginarci come Poppea nella sua piscina di latte d'asina,

possiamo provare a trarre il massimo della soddisfazione anche dal nostro bagnetto di due metri per due!



- Per prima cosa bisogna fare in modo che sia agibile al cento per cento. Senza troppe ceste e contenitori a ingombrare il passaggio, senza mille asciugamani appesi in giro e senza troppi detersivi o detersivi sui ripiani.

- Se il bordo della vasca è ingombro di mille flaconi per il bagno o la doccia, o per i capelli prima, dopo e durante lo shampoo, provate a darvi dei limiti. Un sapone, uno shampoo e un balsamo sono già tanto, potete aggiungere un dopobagno, un dopobarba e un profumo. Se all'appello risultano ancora decine di flaconi, vuol dire che vi siete fatti conquistare dalle offerte allettanti di profumerie e supermercati e avete uno stock di prodotti per la cura del corpo da fare invidia a una Miss. Impegnatevi per un po' di giorni a finire i prodotti già iniziati e buttateli a uno ad uno prima di comprarne altri in sostituzione.
- Riunite in una pratica cesta i piccoli oggetti sparsi: limette, forbicine, pinzette, e in un'altra ciotola rasoi,

lamette e tagliaunghie. In giro dovrebbe essere rimasto poco altro. Sul lavabo, oltre al sapone, ci saranno un bicchiere per gli spazzolini da denti e il dentifricio. Anche spazzole e pettini possono essere riposti in un bicchiere capiente o in una cestina da collocare su una mensola o su un altro piano d'appoggio.

- L'armadietto delle medicine dovrebbe essere posto in alto e possibilmente non alla portata di eventuali bambini. Per prima cosa, passatele in rassegna per controllare la data di scadenza. Dopo questo primo sfoltimento io consiglio di buttare anche quei medicinali che sono serviti in qualche occasione passata o per qualche malattia passeggera che neanche ricordate più: se

non ricordate bene la malattia, tantomeno ricorderete a cosa servono quei medicinali. Invece di esporvi al rischio di prendere qualcosa di sbagliato o per il sintomo sbagliato, eliminate il prodotto in dubbio. Così vi rimarranno solo i medicinali che usate più frequentemente.

- Raccogliete in un apposito contenitore (scatola o cestino) le medicine per i sintomi influenzali. Poiché sono quelle che durante l'anno servono di più in famiglia, una volta indicato a tutti dove si trovano, eviterete che gli altri sconvolgano l'ordine degli addendi nel vostro ormai ordinatissimo armadietto, alla ricerca dello spray per la gola. Raggruppate le altre medicine per tipologia (per i disturbi intestinali, per la

pressione, ecc.) in contenitori ben riconoscibili. Tutto sarà così di più facile reperimento per gli abitanti della casa.

ELIMINARE

MEDICINE

E

COSMETICI

Quando avrete terminato il vostro repulisti nel bagno, non gettate le medicine con gli altri rifiuti: vanno portate presso le farmacie che effettuano il ritiro di medicinali scaduti oppure presso sedi di raccolta di farmaci che posso essere ancora utilizzati per persone bisognose. Esistono centri che

ridistribuiscono oculatamente i medicinali a seconda delle necessità. Per cosmetici e trucchi vari bisogna procedere un po' come per le medicine. Calcolate che anche se non sempre scritto sulle confezioni, i cosmetici scadono all'incirca entro due anni. È un grande vanto delle aziende sbandierare che i loro prodotti non contengono conservanti, ma il rovescio della medaglia è che ogni tanto bisogna avere il coraggio di eliminarli anche se non ancora esauriti.

Perciò buttate quel fondotinta che cola un po' di liquido quando lo aprite, eliminate rimasugli di creme che alla fine potrebbero farvi più male che bene, e soprattutto

prestate attenzione ai rimmel e ai prodotti per gli occhi perché possono diventare irritanti. Lo stesso va fatto anche per i campioncini che avete ricevuto in profumeria e di cui abbiamo già parlato. Se non li avete usati per due anni vuol dire che non facevano per voi. Potete conservare più a lungo solo i profumi, anche se noterete che quelli aperti da tempo hanno di sicuro perso o cambiato la loro fragranza iniziale.

Vedete ancora in giro altro che si possa eliminare?

Procediamo.

- Sul pavimento ci sarà poggiato solo il

contenitore per i panni sporchi e, se ne possedete una, la bilancia pesapersona. Spesso, chi ha molto spazio a disposizione tiene in bagno anche i detersivi necessari alla pulizia dei sanitari, senza dover ogni volta ricorrere a quelli dedicati al resto della casa. Può essere una buona idea per non dover attraversare corridoi con boccette sgocciolanti, ma a patto che vengano raccolti in una cesta, possibilmente con coperchio, in modo da non disturbare la tranquillità dell'ambiente con la vista di spray, spugnette e tappi grondanti anticalcare. Si può aggiungere un'altra cesta se tenete in bagno anche le scorte di carta igienica, fazzoletti di carta e assorbenti.

- Fate in modo che le tre ceste che

occorrono siano tutte uguali e possibilmente infilabili sotto al lavabo per sprecare meno spazio. Se sotto al lavabo c'è inserito il mobiletto, allora mettete tutto dentro, compreso l'asciugacapelli.

- Passando agli asciugamani, oltre all'accappatoio di ognuno, bastano un paio di altri asciugamani per i vari usi o per le varie persone, scelti naturalmente in colori diversi o con le iniziali in modo da non confonderli. Tutti però rigorosamente appesi o piegati sui loro sostegni o ganci.

Eh, quanta severità! Non credevo ci fosse tanto da blaterare per entrare in bagno in santa pace.

E questo non è niente. Per esempio, gli

asciugamani, secondo le norme del feng shui vanno piegati in un certo modo. Specialmente quando si ripongono nell'apposito armadio, ma anche quando sono appesi sul porta asciugamani, la tattica non cambia.

Uffa, che altro devo fare?

Alcuni sono paralizzati dalla paura della complicatezza.

(Bertolt Brecht)

ASCIUGAMANI SENZA
PUNTE

Approfondiamo, (e comunque fuori dal bagno), le norme del feng shui

secondo cui, tutti gli oggetti spigolosi o appuntiti sono portatori di influenze negative. Gli oggetti a punta sono gli spigoli dei muri, le piante con foglie a spada e tutto ciò che può ferire anche attraverso l'aria.

Sì, bum.

Faccio finta di niente e perciò gli asciugamani (come le lenzuola o le federe), andrebbero piegati con gli angoli all'interno. Mi spiego: per riporli, invece che piegarli in due e poi ancora in due partendo dal lato lungo, li piego verso l'interno in tre e poi ancora in tre; per appenderli sul porta asciugamani li piego solo in tre. Ecco sparite le punte e vedremo solo un

morbilissimo bordo tondeggiante che ci attende dopo la doccia. È anche chi sostiene di sistemarli nel loro ripiano seguendo le sfumature di colore, ma questo mi sembra veramente un po' eccessivo, anche se il risultato visivo è sicuramente piacevole; in ogni caso cercate di usarli a rotazione come le lenzuola, pescandoli da sotto, così il consumo sarà omogeneo e il passaggio in lavatrice anche.

Rifletti e
migliora

Esaminando una dopo l'altra le stanze del tuo appartamento, le trovi poco ingombre o molto ingombre? Altri, amici o familiari ti hanno mai fatto notare che in casa tua regna il disordine?

Non scoraggiarti per le critiche degli altri, ma fatti un esame di coscienza e decidi di migliorare la qualità della tua vita esaminando il modo in cui hai sistemato il contenuto di ogni ambiente.

il guardaroba



Capitolo

6



a ciascuno la sua STRATEGIA

🏠 *Un mare di vestiti*

Dite la verità, avete saltato altri capitoli per arrivare direttamente qui? Be', vi ho pizzicato! Colti in flagrante! Il guardaroba è l'unico spazio della casa a cui dedico tante parole perché il vestiario è infestante, e sembra che il 70% delle persone lo considerino la prima causa di disordine in casa. Quando ci si convince a intraprendere

un'azione di riordino, e soprattutto quando si prende in mano un libro su questo argomento, tutti si tuffano subito a consultare il capitolo che tratta il come affrontare l'armadio guardaroba: è uno dei problemi più assillanti per la maggior parte delle persone. Ma il lavoro non si concentra solo lì, perché la casa non è fatta solo di vestiti e non esiste un elisir per risolvere al volo il problema né, tantomeno, abbiamo una bacchetta magica.

Dobbiamo andare avanti piano, stanza per stanza, cassetto per cassetto; altrimenti è come se volessimo leggere un romanzo saltando subito alle ultime

pagine per vedere come va a finire, o sfogliare la parte finale di un libro giallo per capire chi è l'assassino prima di aver esaminato le problematiche dei personaggi. Come faceva Poirot, il calvo detective belga, per arrivare alla soluzione, dobbiamo prima spremere le nostre cellule grigie per individuare il colpevole del disordine intorno a noi.

Pochi dispongono di una vera e propria stanza adibita a guardaroba, perciò parlando di guardaroba si fa riferimento all'armadio... o alla massa di vestiario che nell'armadio non entra proprio! Accontentandoci dei nostri ripiani e delle nostre ante, mettere mano al loro

contenuto è sempre un tasto dolente! Per quanti ne possediamo, per quante ante siano a nostra disposizione, essi saranno sempre stracolmi e pieni da scoppiare.

Proviamo ad affrontare questo faticoso armadio con molta tranquillità.

Considerando che il tempo a disposizione per questo tipo di lavoro non è mai molto e che comunque facilmente ci si stanca, piuttosto che demordere alla metà dell'opera, io preferisco cominciare da un'anta sola piuttosto che buttare tutto fuori e poi rischiare di non avere tempo di rimettere tutto a posto.

Anta per anta però va fatto; poggiamo

tutto sul letto, sulle sedie o dove troviamo posto, e fermiamoci solo quando lo sportello è completamente vuoto. Questo ci permetterà di pulire ben bene, magari con uno straccetto umido, perché in fondo agli armadi in genere il laniccio è padrone, e dare una rinfrescata prima di riorganizzarli è sempre consigliabile.

Ora inizia il vero de-clutter, perché non possiamo certo pensare che sia sufficiente rimettere tutto dentro e chiudere l'armadio pensando di aver finito.

🏠 *Cambio di stagione sì o no?*

Il lavoro adesso è di tipo decisionale.

Devo scegliere una cosa importantissima che spesso rappresenta un incubo per tutti: riordinare presupponendo un cambio di stagione due volte l'anno o provare a evitare questo stress, che spesso coinvolge tutta la famiglia? Già vedo qualcuno drizzare le orecchie o strabuzzare gli occhi: “sì, e come si fa?”

Innanzitutto se possediamo un armadio cosiddetto quattro stagioni, cioè sportelli sopra e sportelli sotto, ci sarà per forza qualche capo che va sopra e qualche capo che va sotto: è

lapalissiano! Però possiamo evitarci un po' di fatica nelle stagioni intermedie, se decidiamo di spostare in primavera unicamente i capi troppo pesanti, cioè i cappotti e i giacconi, e in autunno quelli troppo leggeri per l'inverno, cioè vestitini in cotone o lino. Tutto il resto, cioè vestiti in seta e giacche di media pesantezza, può rimanere al suo posto, perché un abito in seta può benissimo essere indossato anche per una serata d'inverno, magari sotto a uno scialle o a una giacca, e in qualche fresca serata estiva si potrà indossare qualche vestito un po' più pesante, senza esiliarlo troppo in alto, dove rimarrà

imprescindibile e quindi ingodibile. Anche le camicie in cotone si indossano bene sotto i maglioni, e le magliette si usano ormai tutto l'anno come sotto giacca o per vestirsi a cipolla, cioè tanti strati come va ora anche di moda. Basta una bella sciarpa intorno al collo e siamo a posto anche in pieno inverno.

“E la fai facile tu! Lo spazio non mi basta”.

Certo, la parte superiore dell'armadio non rimarrà inutilizzata, ma potrà ospitare coperte e piumoni, o abiti prettamente stagionali, come tute da sci o prendisole, che andranno raggiunti con tanto di scala solo una volta l'anno.

Comunque, se avete un armadio con sportelli sopra e sotto, provate a lasciare al loro posto i capi di media pesantezza, il cosiddetto mezzo peso, e vedrete che nelle giornate di temperatura intermedia riuscirete a sfruttare tutti i vostri vestiti.

🏠 *I colori*

Un altro modo di riordinare l'armadio senza troppi stravolgimenti è quello di suddividere la maggior parte dei capi per colore: tutto il nero con il nero, il grigio col grigio, il blu col blu e il bianco con il bianco, raggruppando insieme tutti i colori fantasia. Miracolosamente riuscirete a trovare molto più facilmente i maglioni o i vestiti che cercate, siano essi appesi o disposti sui ripiani. I capi andranno un po' da soli al loro posto anche in base alla pesantezza, perché il bianco sarà prettamente estivo, il blu primaverile e il grigio o il marrone invernali. Il nero è

il colore che molti preferiscono in tutte le stagioni e quindi conviene tenerlo a portata di mano nella parte bassa dell'armadio. Se vedete che uno dei colori predomina e tende a sfrattare gli altri, cominciate a pensare se avete esagerato negli acquisti e di cosa potete disfarvi. Anche le magliette e le camicette possono essere piegate e suddivise nei vari cassetti a seconda del colore: le magliette bianche o chiare tutte insieme, i top o le magliette nere o scure tutti insieme. Aprirete a colpo sicuro il cassetto giusto ogni volta che avete deciso cosa indossare, senza dover frugare nel mucchio

spiegazzandolo da capo. Anche gli uomini, avendo un cassetto di camicie bianche, azzurre o a righine troveranno velocemente quella prescelta.

🏠 *Raggruppare*

Terzo sistema, valido soprattutto quando non si fa il cambio di stagione, è quello di raggruppare gli abiti per categoria, cioè cappotti con cappotti, giacche con giacche, vestiti con vestiti, e così via. Si otterrà così una suddivisione chiara e sapremo velocemente dove andare a pescare il capo da indossare.

Certo, per avere un armadio che respiri, la prima regola, ancora prima di arrivare alla decisione di eliminare, sarebbe quella di non eccedere nello shopping. Se abbiamo detto di comprare con rigore, cercate anche di capire quali sono i capi base oltre i quali non si

dovrebbe sconfinare, soprattutto se l'armadio non è a mille ante. Per prima cosa escludete tutti gli abiti che, pur se affascinanti in una vetrina, striderebbero con il vostro modo di vestire. Non li indossereste, se non sentendovi trasformate e un po' fuori posto. Pensate per esempio a cosa riacquistereste se durante un viaggio di una settimana si perdesse la vostra valigia: probabilmente non arrivereste a riempirne un'altra pur senza farvi mancare niente.



🏠 *7 giorni 7 generi*

Per una normale settimana lavorativa, o anche se siete in casa, cercate di assimilare l'idea che dovete vestirvi sette volte.

Scusa, ma ci hai preso per degli incompetenti? Dici delle cose di una banalità... Dai dei consigli che mi ritrovo al punto di prima.

Aspetta.

In passato, nella stanza di una signorina o di un lord, o di un giovin signore qualunque, esisteva il famoso “settimino”, mobiletto alto a sette cassetti contenenti biancheria e camicie da indossare giorno per giorno e

predisposti da governanti e valletti per non sbagliare tipo di accostamento.

Allora erano degli incompetenti loro!

Hai bisogno di un cassetto preparato da mamma per sapere cosa metterti?

Sette generi di abbigliamento

- Quattro pantaloni, di cui almeno un paio di jeans (uomini)
- Tre gonne e tre pantaloni, di cui uno nero e un paio di jeans (donne)
- Tre vestiti a giacca o tailleur
- Maglioni, camicie e magliette

- Un vestito elegante o un tubino
- Un impermeabile
- Giacche, giacconi o cappotto

Ora molte ditte di mobili lo hanno riproposto nelle camere da letto in chiave moderna. Intendo dire che sette generi di abbigliamento bastano se sono ben scelti, anche se non li metteremo nel settimano. Vediamo come.

L'importante è che i generi siano combinabili e i colori siano tutti accostabili: con i cosiddetti accostamenti immortali come il bianco e il blu, il beige e il marrone, il nero e il

grigio, ecco che le combinazioni diventeranno infinite come quelle dei numeri; quanti numeri telefonici potreste inventare con sole sette cifre? Perciò non vi affannate a comperare ma cercate di combinare con gusto quello che avete. Ines de la Fressange, icona di classe della moda francese, ne *La parisienne* (Flammarion 2012) elenca pochi capi basici da arricchire con *coups de coeur*, cioè accessori gioiosi che vi faranno sembrare sempre appena uscite da una boutique. *On commence mieux la journée en ouvrant un placard avec peu de chose, mais bien rangées*, ossia, “iniziamo bene la giornata aprendo un

armadio con poche cose ma ordinate”!

IL SETTIMANO SECONDO ME

Credo per puro caso, il mio armadio ha sette cassetti. Io li ho così suddivisi:

- cassetto 1: pigiama e camicie da notte
- cassetto 2: biancheria
- cassetto 3: magliette, camicie, top solo bianchi o chiari
- cassetto 4: camicie, top solo neri o scuri
- cassetto 5: camicie e sottogiacca eleganti
- cassetto 6: magliette sportive
- cassetto 7: camicie sportive

Devo dire che è comodo e trovo subito quello che cerco a seconda della giornata e degli impegni. Provate, anche se i cassetti sono meno di sette, a suddividere per genere e colore. Potete anche inserire un divisorio in cartone rigido; troverete tutto velocemente e saprete sempre dov'è lo spazio libero per riporre le cose dopo il lavaggio.

🏠 *I vestiti tristi o declassati*

Dopo tutte le decisioni e le incertezze su cambi di stagione o raggruppamenti, vogliamo o no cominciare a eliminare?

- Se ci sono dei vestiti che non userete mai più e che stanno lì appesi da anni, fatene subito una busta. Per non parlare di quelli che vi fanno tristezza. I vestiti spesso vengono mentalmente associati alle occasioni in cui li abbiamo indossati. Alcuni ci ricordano momenti piacevoli e li indosseremo sempre volentieri, altri che ci ricordano periodi difficili, rimarranno spesso non usati o, peggio, ci metteranno addosso un grande senso di disagio se ci incaponiamo a indossarli. Fatene subito un'altra busta

senza rimpianti.

- Eliminate anche tutti i capi rovinati o scuciti o che forse avrebbero bisogno di una risistemata che non arriva mai, e non rischiate di indossarli un giorno in cui magari avete dimenticato il difetto per cui erano stati accantonati.
- Non declassate alcuni abiti che non mettete più a tenuta casalinga, perché si andranno a formare dei mucchi che difficilmente verranno poi sfruttati. Anche se per motivi di igiene sarebbe bene cambiarsi rientrando a casa dal lavoro, in realtà poche persone indossano, a parte le pantofole, abiti da casa. Chi invece sta in casa tutto il giorno, non andrà di certo a cercare nell'armadio qualche vestito smesso

che, se è stato acquistato per altre occasioni, sarà senz'altro scomodissimo per restare in casa in relax o a fare pulizie. In tutti e due casi non staremmo a nostro agio, perciò eliminate anche questo vecchiume e adottate una “divisa” casalinga semplice, comoda ma che vi doni.

🏠 *Scambi tra amiche*

Con alcune amiche strettissime, organizziamo ogni tanto degli scambi di vestiario. Un po' come quando da piccoli si scambiavano le figurine. Se una giacca che ho portato a lungo mi ha un po' stancato, io la do a te che ne hai un'altra che non metti più, e via di seguito. Naturalmente parliamo di cose seminuove e mettibilissime; difficilmente infatti riusciamo a rovinare i vestiti, e tanto meno a logorarli. Probabilmente dipende dall'educazione severa che abbiamo ricevuto ai nostri tempi. Ricordo ancora una famosa frase delle mamme dell'epoca: “non

impolveratevi le scarpe!”. E come fanno dei ragazzini a giocare in un parco e a non sporcarsi le scarpe? Ancora oggi, io non “riesco” a rovinare mai un vestito e neppure a smagliare un paio di collant... uffa, mi durano tantissimo. Per forza le cose si accumulano!

Tornando alle amiche, è molto divertente e anche conveniente fare questi scambi di maglioni, borse e giacche; sembra sempre di avere qualcosa di nuovo che nuovo non è. Con il guardaroba da cedere facciamo una stesa sui divani e organizziamo quello che per scherzo chiamiamo il “tè danzante” (è così dal tempo della

scuola: si facevano i compiti insieme bevendo tè e sgranocchiando biscottini e cioccolatini e ora siamo tutte ultrasessantenni!) e poi si procede alla scelta dei capi da cedere e da prendere; qualche volta, perché no, anche a pagamento per le cose più pregevoli. Quello che resta dopo questi scambi, verrà scartato con le solite buste e senza rimpianti.

Provate, è divertente e comunque eliminate, eliminate, eliminate.

ORGANIZZARE L'ARMADIO

Naturalmente i suggerimenti si rivolgono a tutti, pur senza conoscere la tipologia dei vari armadi. Cerco di immaginare un guardaroba tipo, contenitori abitualmente in commercio, mensole, stand per abiti, scaffali e tanti impicci da sistemarvi.

I maglioni

- Se portate i golf in tintoria, vi ritorneranno avvolti in piacevoli buste di nylon, ma conservarli così e impilarli uno sull'altro originerà solo una scivolarella continua. Rinunciate alle buste di nylon e potrete metterli uno sull'altro senza rischio valanghe.
- Sconsiglio di appenderli sulle stampelle perché la lana ne prende subito la forma e, specialmente se sono pesanti, si trasformeranno subito in delle tunichette.
- Il mio consiglio è di piegarli anche se sono ingombranti e di metterli uno sull'altro in uno dei ripiani del vostro armadio o in contenitori o ceste.

- Non usate i cassetti per riporre i maglioni perché potreste arrivare a mettercene non più di quattro o sei, sacrificando inutilmente spazi destinati a cose più piccole come la biancheria intima.
- Se volete evitare di stirarli, stendete i maglioni sul tubolare grande dello stendino (ce ne possono entrare quattro e forse di più) perché sui fili normali si formerà quella antipatica riga orizzontale che attraversa il petto, difficile da cancellare anche con il ferro a vapore. Se siete in casa, girateli ogni tanto per evitare che si formi qualsiasi segno, e potrete riporli dimenticando lo stiro. Questo sistema vale naturalmente anche per le magliette di cotone o sintetiche.

- Esistono anche delle grate per stendere i golf in posizione orizzontale sul bordo della vasca, ma se avete soltanto la doccia non sarà possibile e comunque questo sistema rende inagibile la vasca fino a completa asciugatura.

🏠 *Le camicie (maschili e femminili)*

- Tenere le camicie sulle stampelle è fattibile solo per chi ha molto spazio nell'armadio. Se tra una stampella e l'altra non intercorre uno spazio di almeno qualche centimetro, andando a indossare una camicia, vi troverete davanti l'amara sorpresa di doverla ristirare, perché lo stare schiacciata tra le altre avrà tolto ogni idea di pulito e di freschezza.
- Meglio piegarle e disporle nei cassetti senza pigiarle. Si possono poggiare una sull'altra lasciando i colli liberi, o alternandone il verso (cioè una da capo e una da piedi).

- Per piegarle a regola d'arte si può usare un cartoncino formato A4 o leggermente più grande (circa 25 x 35 cm). Dopo aver abbottonato la camicia, poggiatelo sul retro, poi ripiegate i due lati verticalmente e poi il sotto. Al termine dell'operazione, sfilate il cartoncino dalla parte del collo o, se ne avete più di uno, lasciateli fino all'uso e sembrerete usciti dalle cure di un maggiordomo o di una cameriera personale.
- Per chi preferisce comunque tenere le camicie appese, esistono stampelle multiple che permettono di tenerne, nello spazio di una, anche quattro o cinque a diverse altezze.

🏠 *Le calze e la biancheria intima*

- Sulla sistemazione delle calze o dei calzini si potrebbe disquisire a lungo. Ho visto calze traboccare da ceste, armadi, cassetti e anche divani. Il luogo migliore per riporli è probabilmente un cassetto, ma cercate di non ammalloppare i collant e di non appallottolare i calzini. Se avete colto l'onomatopea, i due verbi che ho usato dovrebbero già farvi dire: aiuto, ho sbagliato, ecco perché i miei cassetti non si chiudono!
- Per i collant: per prima cosa assicuratevi che il cassetto o il contenitore dove vanno disposti non sia

scabroso altrimenti rischiereste di tirare dei fili prima ancora di indossarli, e naturalmente buttate subito quelli anche solo appena smagliati. Non dovete usarli neanche per casa, o vi sentirete subito Cenerentola al lavoro. Qualcuno conserva le calze nelle bustine originali ma alla fine si ottiene un miscuglio di cui spesso non si vede il contenuto; comunque, invece di farne una palletta, metteteli piatti e sovrapposti, poi piegateli in due e ancora in due. Avrete ottenuto una forma lunga più o meno una ventina di centimetri, a questo punto arrotolateli come se voleste farne un involtino o un cannolo siciliano e disponeteli uno accanto all'altro. Ogni volta che aprirete il cassetto, avrete subito davanti agli occhi

quell'arcobaleno colorato e troverete subito le calze da indossare.

- Anche per la biancheria intima si può seguire l'accoppiamento di colori di slip e reggiseni. Il posto migliore è il primo cassetto perché, essendo quello a cui si va ad attingere più frequentemente, deve trovarsi in posizione comoda. In mancanza di un numero di cassette sufficienti, anche qui suggerisco l'uso di contenitori o ceste, dove però venga osservato un certo ordine senza tornare all'aggrovigliamento che abbiamo già esplorato per le calze.



I calzini maschili

- Per prima cosa eliminare quelli bucati irrimediabilmente e quelli con l'elastico lento. Naturalmente i calzini non vanno riposti senza appaiarli altrimenti si otterrà solo un ammasso intricato di lombrichi giganti che farà perdere tempo al momento di vestirvi. Anche farne una palletta ripiegandoci sopra l'elastico non va bene perché in poco tempo si allenteranno e scenderanno a organetto nei momenti più inopportuni.
- Perciò metteteli al dritto e formate le coppie, poi disponeteli piatti e piegateli in due o in tre, se sono molto lunghi, e poi proseguite come per i collant arrotolandoli come un involtino. Poiché i calzini hanno una consistenza maggiore

dei collant, si può decidere se metterli uno accanto all'altro o, se il cassetto è abbastanza alto, si possono mettere in piedi creando tanti cilindri colorati e di facile reperibilità. Lo stesso vale per gli slip e i boxer: sempre piegati in due o in tre e poi arrotolati e disposti in riga. Occupano molto meno posto e non si aggrovigliano come Medusa.

🏠 *Le scarpe*

Anche se non raggiungiamo i livelli di Imelda Marcos che ne aveva migliaia, o della moglie di Ceausescu che sembra le avesse anche dorate, le scarpe sono sempre tante, tantissime e di difficile collocazione.

- Per prima cosa buttate quelle troppo vecchie, troppo scomode, troppo strette, troppo antiquate.
- Se c'è una scarpiera in bagno o altrove, consideratela un mobiletto da tenere sempre pulito e magari dotatela di un deodorante all'interno.
- Se invece tenete le scarpe in altri spazi, trovate un posto per depositare il paio

che usate giornalmente; per le altre, conservate la confezione del negozio: sarà meglio vedere delle scatole impilate in bell'ordine che diverse paia di scarpe in giro.

- Dentro ogni scatola mettete un sacchettino di deodorante per cassette e organizzate un'altra scatola per contenerci il necessario per pulirle: lucido, spazzola, stracci. Così tutto sarà sempre a portata di mano, e... naturalmente pulitele! Mia madre diceva sempre che quando ti interessa un uomo, a parte le qualità e il carattere, devi sempre controllare le unghie e le scarpe. Se sono sporche lascia perdere. Per le donne invece diceva che, oltre i suddetti pregi, bisogna controllare i piedi: se non sono curati, lascia perdere.

È uno studio spicciolo sulla persona, ma
è valido... fateci caso.

Le

ACCESSORI

🏠 *Le borse*

- Per prima cosa eliminate quelle rovinate o scucite e regalate quelle che non vi soddisfano più o che non usate perché troppo grandi o troppo piccole.
- Esistono delle stampelle con diversi contenitori verticali in cui possono alloggiare le borse meno ingombranti.
- La sistemazione migliore è quella di un ripiano basso dove possano stare una accanto all'altra in posizione verticale, una specie di vetrina casalinga.

- Per non farle rovinare, conservate la busta e la carta velina con cui sono imbottite al momento dell'acquisto e non perderanno mai la loro forma. Poiché la carta è comunque da sconsigliare negli armadi, perché con il tempo può essere attaccata da animaletti e tarme, io l'ho sostituita con la plastica da imballaggio (quella con i pallini tanto divertenti da far scoppiare), naturalmente senza esagerare per non occupare troppo spazio.
- I borsoni da viaggio possono contenere borsoni un po' più piccoli, ma solo quelli da viaggio, perché se riponete borse di uso quotidiano in altre borse più grandi, state pur certe che non le userete mai più.

- Dei ganci decorativi messi all'ingresso sotto all'attaccapanni possono servire per le borse utilizzate più spesso, senza però arrivare a una stesa disordinata di sportine e tracolle.
- Per le borse più piccole, così come per le cinture, trovate il posto per uno scatolone colorato da tenere possibilmente dentro l'armadio, oppure appendete le cinture con dei ganci all'interno dell'anta come facevano una volta i nostri padri con le cravatte

🏠 *La bigiotteria*

Spesso possediamo un groviglio di collanine, catenine e orecchini, a volte rotti o spaiati, che occupa scatole o interi cassetti nei nostri mobili o sui ripiani di comò o comodini.

- Procedete sempre con lo stesso criterio: eliminate ciò che è rotto, ciò che non mettete più o che non vi piace più. Tutto andrà a raggiungere le solite tre destinazioni: immondizia, riciclo, beneficenza. Rimarrà solo ciò che amate veramente e forse ora riuscirete anche a tenerlo in ordine.
- Usate scatole da tenere esposte oppure da collocare nei mobili vicini ai luoghi

in cui vi vestite o vi specchiate prima di uscire.

- Se avete collane di diversi colori, scelte per completare e ravvivare qualche vestito, e se i contenitori sono già strapieni, c'è un sistema salvaspazio che trovo abbastanza comodo e che facilita anche la scelta degli accostamenti da fare vestendosi: attaccate alla stessa stampella dei vestiti le collane più adatte. Otterrete così un vostro manichino personalizzato che anche uscendo di fretta vi farà scegliere velocemente il vostro look del giorno.
- Allo stesso modo consiglio agli uomini di poggiare sulle spalle delle giacche le cravatte più adatte, piuttosto che tenerle arrotolate nei cassetti. Tirando fuori

l'abito, sarà automaticamente pronta anche la cravatta giusta, con risparmio di tempo e di spazio.

Eliminare l'eliminato

- Per l'eliminazione delle buste che avrete, spero, riempito fino a qui, ricordatevi che le parrocchie si occupano spesso di distribuzione di abiti usati; la stessa cosa fanno le chiese di quartiere, i conventi o le associazioni di assistenza ai profughi.
- Prendete in considerazione anche i mercatini. Ce ne sono di tutti i tipi, ora anche "on line", su

cui si può vendere a persone della stessa città. Poi ci sono quelli frequentati da signore snob in cerca di abiti vintage e quelli più abbordabili, dove ci si può divertire a frugare trovando cose carine a poco prezzo e dove rifarsi il guardaroba al cambio di stagione diventa un piacevole modo per passare la domenica: c'è chi vende e c'è chi compra. Potete decidere di affittare il vostro banchetto quando avrete una discreta quantità di abiti, borse o bigiotteria di cui disfarvi.

- Rivolgetevi invece a una sarta nelle vicinanze se pensate che qualche capo di buon tessuto

possa essere recuperato, allargato o stretto.

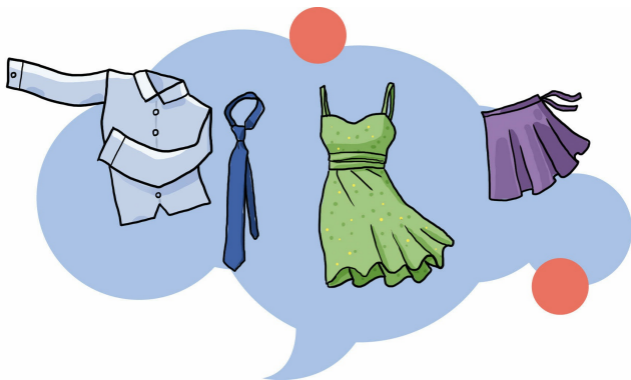
- Sempre per il vestiario (ma anche pentole e accessori per la casa), e per chi ha la fortuna di avere un aiuto in casa, non dimenticate le collaboratrici domestiche. Con discrezione, potete chiedere se può far loro comodo qualche vestito o accessorio ancora in buono stato e che a voi non serve più. Molte spediscono pacchi alle loro famiglie nei paesi d'origine, e pensare che un vostro cappotto stia scaldando qualcun altro, invece di essere gettato in un cassonetto, è una bella soddisfazione.

Rifletti e migliora

Vi è mai capitato di uscire con abiti che invece di farvi sentire ben disposti alla giornata vi comunicano un'idea di tristezza o trasandatezza? Anche se l'abito non fa il monaco, pensate che avreste potuto tirar fuori dal guardaroba qualcosa di più soddisfacente?

Se non avete trovato l'abito

giusto o l'avete trovato spiegazzato e immettibile, cominciate a pensare di dare un po' di respiro a stampelle e casseti, in modo che i vestiti non ne escano come centrifugati. Fate di tutto, ma non lasciate "gemere" i vostri vestiti schiacciati tra gli altri.





gli
altri
spazi

Capitolo

7



LO STUDIO O L'UFFICIO

🏠 *Ottimizzare tempi e spazi*

In un ufficio dove regna l'ordine, aumentano la produttività e la nostra affermazione personale. Sembra un concetto molto semplice, ma non è facile digerire l'idea che una luce adeguata, o il verde di una pianta, o il colore di una parete possano incrementare il frutto del nostro lavoro. Secondo uno studio effettuato in Inghilterra, sembra che negli uffici si perdano dalle tre alle quattro

ore a settimana per la ricerca di pratiche lavorative. Esperti di riordino vengono assunti per migliorare l'organizzazione degli uffici e perfino delle singole scrivanie per ottimizzare i tempi sul lavoro.

Che lo studio sia in casa o fuori, dobbiamo comunque tenere presenti delle regole fondamentali: prima di tutto la luce.

- Non ponete la scrivania di fronte a una finestra: la luce da dietro il monitor è fastidiosa; se quella è l'unica posizione possibile, staccatela dal muro e ponetela in angolo con la sedia dietro, perché anche la posizione delle spalle alla finestra non è delle migliori.

- Se parliamo del luogo di lavoro, non mettetevi mai con le spalle alla porta: chi entra nella stanza deve essere accolto di faccia e comunque non deve sorprendervi alle spalle. Nelle tecniche di feng shui il controllo della porta è sempre molto importante, e soprattutto in ufficio non dovrete esporvi ad “attacchi” da parte di colleghi poco collaborativi o rivali.
- Collocate la vostra sedia da scrivania in posizione protetta, cioè con le spalle al muro e con vista della porta. Se dietro di voi non avete una parete, dotatevi di una poltroncina da lavoro con la spalliera alta. In situazioni più precarie, accontentatevi di appendere la vostra giacca dietro di voi, vi proteggerà da correnti negative.

- Allo stesso modo, cercate di non porre la vostra stanza in fondo a un lungo corridoio, che è sempre apportatore di *Sha chi*.
- Anche se non ci sono finestre o se siete in un open space, fate in modo che la luce sia sempre favorevole al piano di scrittura: luce a sinistra se siete destrorsi o a destra se siete mancini. Con lo stesso criterio: telefono a sinistra e contenitore delle penne o mouse a destra.
- L'ambiente deve essere accattivante anche se con poco: bastano dei poster alle pareti o una pianta; se tenete delle piantine anche sulla scrivania, queste devono essere a foglia tondeggianti (favoriscono la creatività e lo sviluppo

degli affari). Le foglie appuntite viceversa colpiscono e feriscono come gli spigoli da cui ormai sappiamo che dobbiamo difenderci. Naturalmente vanno sostituite se appassiscono, altrimenti invece che aumentare la prosperità degli affari emaneranno energie negative.

- Sgombrate la vostra scrivania da accumuli di carte, tazzine da caffè, matite spuntate e vecchi appunti: per lavorare bene dovete fare il vuoto intorno a voi. In ufficio il mio capo mi riprendeva scherzando: “Ma lei non lavora mai?” Infatti sulla mia scrivania c’era solo la pratica che stavo trattando, mentre altri colleghi erano sempre sormontati da fogli e scartoffie. Chissà se lavoravano di più?

- Fate ordine evitando anche quegli intrichi di fili elettrici che spesso si ammassano sotto le zampe delle scrivanie, viaggiando dal modem al monitor o dal computer alla stampante. Avvolgeteli e nascondeteli con dei coprifilo in plastica e non obbligate gli altri a scavalcarli ogni volta che si avvicinano alla vostra scrivania; soprattutto rendete possibile una minima pulizia per evitare matasse di fili elettrici misti a riccioli di polvere.
- Sostituite le apparecchiature guaste o malfunzionanti, siano telefoni, stampanti o fax che si inceppano. In un ambiente di lavoro, attrezzature difettose denotano trascuratezza, e di sicuro impediranno un proficuo svolgimento delle attività lavorative. Naturalmente smaltite questi

tipi di scarti di elettronica o i toner negli appositi centri di raccolta.

- Tenete le pratiche a cui non state lavorando nei cassetti o negli scaffali (è anche una questione di privacy!) ed etichettate i file nelle diverse cartelline.
- Prima di lasciare l'ufficio, o comunque a lavoro terminato anche nello studio di casa, dedicate qualche minuto a riordinare la scrivania. Se poi, in mancanza di una stanza apposita, lavorate in soggiorno, fate sparire tutti i documenti e le carte prima della serata e, se possibile, evitate di utilizzare la stanza da letto come studio.
- Anche per l'organizzazione domestica è bene avere diversi contenitori con le bollette pagate di acqua luce e gas, con

le tasse e le assicurazioni e tutti i documenti riguardanti la proprietà della casa. Mettete il nome del contenuto bene in evidenza: con un bel pennarello a punta grossa si fa tutto e si trova tutto.

- Buttate le penne che non scrivono bene, perché non è vero che ormai si scrive tutto sul computer o sul cellulare: le penne si usano ancora, eccome. Quando si deve prendere un appunto è seccante cominciare a fare scarabocchi con una penna ormai secca e, mi ci gioco lo scalpo, che vi innervosite da matti quando qualcuno all'altro capo del telefono vi fa attendere perché non trova una penna con cui scrivere!
- Per le incombenze da sbrigare, affidatevi ancora alla carta; fare una lista

degli impegni del giorno vi schiarirà le idee e tirare una riga sopra a ciò che siete riusciti a portare a termine vi farà sentire soddisfatti. Inoltre non dovrete ricordare a mente tutte le commissioni da fare: il cervello è un po' come una soffitta e non va ingombrato con cose inutili.

- Occupatevi delle vostre carte giornalmente, altrimenti si accumuleranno come le foglie morte d'autunno; ricordate di evadere presto la corrispondenza o rispondere celermente alle mail: vi eviterà ritardi e disguidi aprendo altri spiragli di lavoro. Come sempre, fuori il vecchio e dentro il nuovo.
- Che vuoi dire: che appena pago una

bolletta o una fattura ne arriva un'altra?

- No, quella è la legge della vessazione universale, dico solo di non far accumulare conti o problemi di lavoro: meglio risolverli che tergiversare. Vedrai che se finisci un lavoro, ti si offriranno subito nuove opportunità.
- Imparate a eliminare l'accumulo anche dal computer. I vecchi file, inutilizzati vi guardano dal monitor con le loro iconcine, ma cancellandoli, forse il computer acquisterà velocità... e l'acquisterete anche voi, perché troverete subito le icone che veramente vi servono e su cui cliccate più spesso. Se pensavamo che con l'uso sfrenato del computer avremmo potuto liberarci delle carte che si accumulavano ai tempi

dei fax o delle macchine Olivetti, ormai sappiamo che non è così. Se un documento è davvero importante, va stampato, archiviato o tenuto in evidenza. Sarà il gusto del tatto che vuole la sua parte, comunque l'archivio cartaceo non ci abbandona. La stessa cosa è successa un po' con i lettori di e-book. È vero che sono comodi in viaggio e in molte altre occasioni, ma vuoi mettere un bel libro di cui senti il peso e l'odore?

- Eliminate anche tutti i biglietti da visita raccolti nei vostri giri: vecchi fornitori, negozi, clienti e ristoranti che non frequentate più; eliminate tutto e inserite in uno di quei raccoglitori appositi i biglietti che hanno ancora ragione di essere.

- Anche dalla rubrica telefonica conviene eliminare i nomi delle persone con cui non avete più contatti di lavoro e anche quelli degli amici che non frequentate più da tempo. Per non parlare di quelli che non ci sono più. Sembra che un nome in più o in meno non faccia differenza, specialmente se la rubrica è digitale e non cartacea, ma anche in questo caso è il principio che conta.

*DOCUMENTI DA
BUITARE O DA
CONSERVARE*

Naturalmente, una volta iniziato il lavoro di eliminazione delle vecchie carte e dei documenti non più

interessanti, fate attenzione a quelle ricevute che sono da conservare per lungo tempo o per sempre, come alcuni contratti.

Indicativamente i criteri di conservazione dei documenti sono i seguenti:

- Bollette luce, gas, acqua: 5 anni
- Bollettini canone TV: 10 anni
- Ricevute condominio: 5 anni
- Tassa rifiuti urbani: 5 anni
- Ricevute affitti: 5 anni
- Ricevute alberghi: 6 mesi
- Pagamenti mutui: 10 anni
- Parcelle professionisti: 3 anni
- Bollo auto: 5 anni
- Multe: 5 anni
- Estratti conto bancari: 10 anni

- Rette scolastiche, corsi, palestra: 1 anno
- Scontrini fiscali: fino alla durata della garanzia
- Assicurazione auto: 1 anno
- Dichiarazioni redditi e giustificativi allegati: 10 anni
(con agevolazioni fiscali 14)
- Atti notarili, matrimoni, divorzi, adozioni: sempre
- Buste paga: sempre
(o almeno fino all'assegnazione della pensione)

🏠 *Un sano distacco*

Eliminare dalla rubrica telefonica il nome di un amico che non si è rivelato tale nei vostri confronti, o quello di un vecchio amore, o peggio di una persona deceduta, sta a significare che siete riusciti veramente a distaccarvi da quel sentimento o da quel senso di fastidio che vi deriva dal vedere ogni tanto scorrere quel nome. Anche in questo senso si deve applicare il criterio di eliminazione dell'accumulo: cancellare un'amicizia sbagliata o una relazione ormai dolorosa è un buon punto di partenza per iniziare nuovi rapporti. È un po' come metterci una pietra sopra:

quella pietra si leverà dal vostro cuore e finirà nell'oblio. Provare per credere. E poi se qualcuno (speriamo non i deceduti) vorrà farsi vivo magari per scusarsi, potrà sempre richiamarvi.

Se alla fine di tutta questa riorganizzazione, vi accorgete di lavorare meglio, allora capirete che “il lavoro che appaga è anche un ottimo svago”.

LA CANCELLERIA

La cancelleria è un complesso di oggetti che possono essere utilizzati da tutti i componenti della casa o dagli altri colleghi di lavoro; perciò

tutti devono sapere dove si trovano i vari articoli e devono riportarli al loro posto dopo averli utilizzati.

A parte le piccole forniture che fanno parte di ogni scrivania, a seconda di dove si scrive, si studia o si telefona, organizzate un cassetto appositamente per tenere:

- Buste bianche e 1 risma di carta extra strong (va bene per la stampante e per le lettere)
- Pennarelli a punta grossa o indelebili
- Post-it e bloc notes
- 1 scatola di graffette e 1 di puntine
- 1 rotolo di scotch da pacchi, 1 normale e 1 biadesivo

- Colla
- Cartelline in nylon
- Forbici
- 1 taglierina
- 1 riga e 1 squadra
- 1 temperamatite
- 1 cucitrice con relativi punti
- 1 rotolo di spago
- Elastici
- Cartelline contenitore ed etichette adesive

Cercate di mettere le cose più piccole o sfuggenti al vostro acquisto senso dell'ordine in scatoline di plastica o di cartone (quelle delle bomboniere vanno benissimo) e il resto in contenitori più lunghi (per esempio un vecchio portaposate da cucina per matite,

righelli ecc.).

Se vi occorrono spesso, tenete in casa una certa quantità di francobolli e di ricevute per raccomandate, così accorcerete i tempi da passare alla posta. È buon lavoro.



GLI SPAZI

ESTERNI

Di certo non tutte le abitazioni sono dotate di giardino, cortile sul retro, terrazze, garage, lavanderia, soffitta ecc. Sarebbe il sogno di ognuno di noi avere un laboratorio per gli hobbies, tanti armadi/magazzino per riporre ogni cosa e via di seguito. Ma spesso questi spazi supplementari al di fuori delle mura casalinghe, diventano a loro volta fonte di disordine e di altre preoccupazioni, di altri lavori di manutenzione, giardinaggio e soprattutto luoghi da

riempire con tutto ciò che non vogliamo in casa. Meglio accontentarsi dei metri quadri corrispondenti alle nostre necessità, poiché già così abbiamo un gran da fare a tenere tutto sotto controllo.

🏠 *Il balcone*

Non credo di avere il pollice verde, anzi, con me si suicidano anche le piante grasse! D'altronde il giardinaggio è un po' come un sentimento: o lo provi o non lo provi. Tuttavia mi sforzo.

Per chi ha la fortuna di avere un balcone o una terrazza, il lavoro di riordino si svolge anche all'aria aperta. Gli spazi esterni, infatti, non sono annessi alla casa solo per aprirci lo stendino o farne un deposito di scatoloni, ma devono essere una piacevole appendice che aggiunge valore e godibilità agli spazi chiusi. Purtroppo, spesso le case sono progettate senza ripostigli; magari c'è il

box per l'auto ma non uno spazietto per aspirapolvere, scaletta o asse da stiro, e così si è obbligati a mettere sui balconi quegli orribili armadi in plastica a prova di pioggia per riporre questo genere di cose. Cercate di mimetizzare questi ripostigli all'esterno con una grata in legno su cui si possa far salire una pianta rampicante: se si è così fortunati da poter mettere un tavolo all'esterno, la grata in legno sarà un simpatico paravento per le vostre prime colazioni o per le cene all'aperto.

LE

ATTREZZATURE

SPORT&VUE

Se tenete in cantina i vostri vecchi sci e tutta l'attrezzatura per la settimana bianca che non fate più da anni, mettetevi una mano sulla coscienza: avete ancora il coraggio di affrontare ardite discese ghiacciate? E se sì, usereste ancora quei pantaloni ormai fuori moda e quegli sci vecchio modello? Meglio affrontare la realtà: tutto passa, e se intendete tornare in montagna, per la salute delle vostre gambe sarà meglio affittare scarponi e sci adatti alle nuove tecniche.

Liberatevi perciò subito dei vecchi passamontagna con cui ormai va a sciare solo Fantozzi, e in futuro

potrete farvi prestare il vestiario adatto da qualche amico, o comprare capi sportivi mettibili anche in città. Se per vari motivi avete abbandonato la pratica di altri sport, rassegnatevi all'evidenza della vostra pigrizia o alla frequenza degli strappi muscolari, e se capite che le vostre membra si rifiutano ormai di affrontare il benché minimo stress agonistico, buttate le vostre attrezzature o regalatele se sono ancora valide. Finito uno sport, se ne fa un altro!

Evitate comunque di far diventare il terrazzo un deposito di tutta la paccottiglia che non avete modo di

contenere in casa. Un balcone ben sistemato è come una stanza in più, e come tale va goduto. Se avete vasi o fioriere, dedicate loro una cura assidua perché non c'è niente di più triste di una pianta ingiallita o sofferente. Curatela, se possibile, o eliminatela subito: meglio un vaso vuoto che una pianta moribonda. Con poca spesa si possono trovare piante stagionali che, durante i mesi più miti, possono abbellire le vostre balconate e ricrearvi gli occhi e lo spirito quando al mattino aprite le finestre.

🏠 *La cantina*

Trovo che la cantina non dovrebbe essere il punto di raccolta di tutto ciò che non entra in casa né il subconscio della stessa. Non so perché, ma anche se posta diversi piani sotto di noi, o sopra di noi in caso di soffitta, il pensiero va spesso a quei mucchi disordinati che sappiamo di avere accumulato. È come un subconscio che spesso riaffiora, quasi a volerci rimproverare la trascuratezza per ambienti lontani dalla nostra vista e su cui si stende un velo di polvere e di malinconia per le vecchie cose. Vecchie cose che, ne sono sicura, si parlano di notte raccontando storie

del loro passato! Nelle cantine, spesso depositiamo oggetti pensando di metterli in uno stand-by che si trasforma invece in una sistemazione eterna, che si affaccia ogni tanto a bussare al nostro senso del dovere e dell'ordine. Non c'è luogo in cui il flusso del *chi* è più immobile che in una soffitta carica di vecchi ricordi; non sarebbe il caso di mettere piede anche lì ogni tanto e iniziare un bel lavoro di ripulitura?

Se chiudiamo in qualche scatolone gli oggetti, pensando di andarli a ripescare al momento opportuno, abbiamo già dato alla cantina, o soffitta che sia, un compito che non è il suo. Se la

intendiamo come ripostiglio provvisorio, sarà sempre un andare su e giù per le scale. Nella speranza che in casa esista già uno sgabuzzino per le scorte di detersivi e simili, nella cantina dovremmo trasportare solo ciò che almeno provvisoriamente non si usa o è in sovrappiù in casa: i tappeti che usiamo solo in inverno, le decorazioni natalizie, qualche scorta di vino o acqua minerale. Essa dovrebbe contenere solo i pochi oggetti che non trovano collocazione in casa, qualche mobile o quadro che al momento non ha un uso o una sistemazione adeguata; ma non dobbiamo pensare di farne un armadio

al piano terra. A parte l'umidità, che potrebbe rovinare quei depositi temporanei di masserizie, non è il caso di accumulare vecchiume e cose utilizzabili che ci costringerebbero a usare l'ascensore come un corridoio in cui si va in su e in giù senza fine. Ho visto solo poche persone, con cantine o soffitte asciuttissime, che hanno potuto utilizzarle come "store" per le provviste di casa.

Considerate la cantina come un prolungamento della casa, in cui riporre oggetti che non perdano il loro valore sotto la polvere dei secoli: se possono giacere indisturbati per anni sotto una

coltre di polvere, vuol dire che possono essere tranquillamente buttati. Perciò svuotatela dell'inutile e tenetela pulita, provvedendo a dedicare qualche spicchio del vostro tempo a spazzarla, spolverarla, spruzzando anche un po' di insetticida se necessario.

Se riponete vecchie cose, utilizzate scatoloni in plastica trasparente, che non assorbono umidità, ed etichettateli in modo che vi sia chiaro il contenuto. Le scatole degli apparecchi elettronici o tv, vanno tenute solo per un breve periodo dopo l'acquisto, in caso di restituzione per qualche difetto di fabbrica; poi però ricordatevi di eliminarli: eviterete così

di costruire traballanti grattaceli di cartone completamente disabitati.

🏠 *Il garage e la macchina*

Il box è, generalmente per l'uomo, il surrogato della cantina o della soffitta. Catene da neve, tavole da surf, chiavi inglesi, vecchi pneumatici si ammucchiano lungo le pareti fino a rendere difficoltosa la manovra di entrata.

Spesso il garage diventa anche il deposito dei materiali avanzati da ristrutturazioni: vecchi sanitari, pezzi di falegnameria, mattonelle e parquet degli ultimi lavori eseguiti in casa restano abbandonati come se potessero ancora servire. Buttate tutto ciò che di sicuro non vi necessita più e tenete solo

qualche mattonella nel caso di sostituzioni o riparazioni.

- È bene mettere uno scaffale in ferro per tenere tutti gli attrezzi, cercando di evitare strane alchimie di barattoli di vernici ormai secche e flaconi colanti olio per motori.
- Se siete soliti usare il garage per qualche riparazione all'auto, o per bricolage di ogni tipo, non lasciate sparsi pezzi di filo elettrico, lampadine di ricambio, collanti, viti e cacciaviti. Mettete una busta di nylon in un vecchio secchio e usatelo per buttare i vari scarti di lavoro, ma poi ricordatevi di svuotarlo ogni tanto.
- Munitevi di una rastrelliera dove

appendere gli attrezzi più leggeri o mettete una mensola dove disporre il necessario per la vostra officina personale. Mettete chiodi, viti e stop in scatoline o barattoli trasparenti. Per salvare spazio, un mio amico bucava i coperchi di vecchi barattoli di sottaceti o marmellata e li fissava con una vite al disotto delle mensole, avvitando poi il barattolo che rimaneva sospeso e con il contenuto ben visibile. Geniale

- Tenete gli arnesi più costosi, come trapani o utensili per piccolo bricolage, in scatole facilmente raggiungibili: anche in questo caso, di plastica trasparente o etichettate se di cartone.
- Se avete una bicicletta, munitevi di un gancio in modo da poterla appendere

alla parete. Il garage, come la cantina, diventa spesso deposito di attrezzature sportive ormai dismesse.

La macchina poi, per alcuni è proprio una seconda casa ambulante; dentro c'è di tutto: avanzi di cibo e vecchi ombrelli, pupazzi e cappelli.

- Non lasciate giornali ingialliti dal sole a stazionare sui sedili della vostra auto, o bottiglie vuote di acqua minerale a rotolare tra i piedi dei passeggeri: è il vostro mezzo di trasporto e non un deposito a quattro posti.
- Eliminate le vecchie carte stradali ormai superate, sostituendole con quelle aggiornate, e non lasciate sparsi i CD da ascoltare. Disponete tutto nell'apposito

cassetto a portata di mano.

Al contrario, anche tenere l'auto troppo linda e lucida è sbagliato: è pur sempre un pezzo di ferro. Ne ho avuto la riprova quando ho subito il furto della macchina. Nella nostra strada eravamo in due con lo stesso modello e dello stesso colore; ci facevo caso perché l'altra era sempre piena di ogni genere di carabattole. Quale hanno scelto? Naturalmente la mia, che era tenuta come il salotto di casa!

LA MACCHINA

Nell'auto, oltre le dotazioni obbligatorie di sicurezza, cioè gilet

fosforescente, triangolo ecc., è sufficiente tenere:

- 1 ombrello
- 1 carta stradale
- 1 modulo in caso di incidente
- 1 pila a led
- 1 bloc notes e 1 penna
- 1 paio di guanti in lattice (ormai le gomme si devono gonfiare da soli)
- 1 confezione di fazzolettini detergenti e 1 di kleenex
- 1 panno in microfibra
- 1 telo (utile in caso di trasporto di oggetti sporchi, terra, vasi ecc.)
- 1 cuscino e 1 plaid in caso di bimbi a bordo o per un picnic
- Disco orario

- Occhiali (se li usate è bene averne un paio, magari vecchio, da tenere a portata di mano in caso di dimenticanze o rottura)
- Qualche moneta per parcheggi, caselli autostradali, ecc.
- Tutto il resto creerà solo accumulo di sporcizia e renderà poco ospitali i sedili dei passeggeri.

Rifletti e
migliora

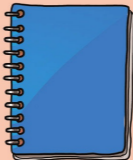
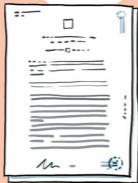
1 Quando arrivi in ufficio ti assale un senso di sconforto dovuto non al lavoro da svolgere ma all'atmosfera in cui devi trascorre molte ore della giornata?

Cerca di fare della tua scrivania un piccolo mondo con oggetti che riattivano la tua operosità, crea un ambiente più congeniale e aggiungi elementi energizzanti, come piante e accessori colorati.

2 Ti capita di accompagnare degli amici con la tua macchina

e di dover liberare con un po' di vergogna i sedili ingombri dei resti di gite e ore passate nel traffico?

Anche la tua macchina è un piccolo mondo viaggiante, tienila sgombra e quando parcheggi butta nel cassonetto più vicino i rifiuti prima che si accumulino.

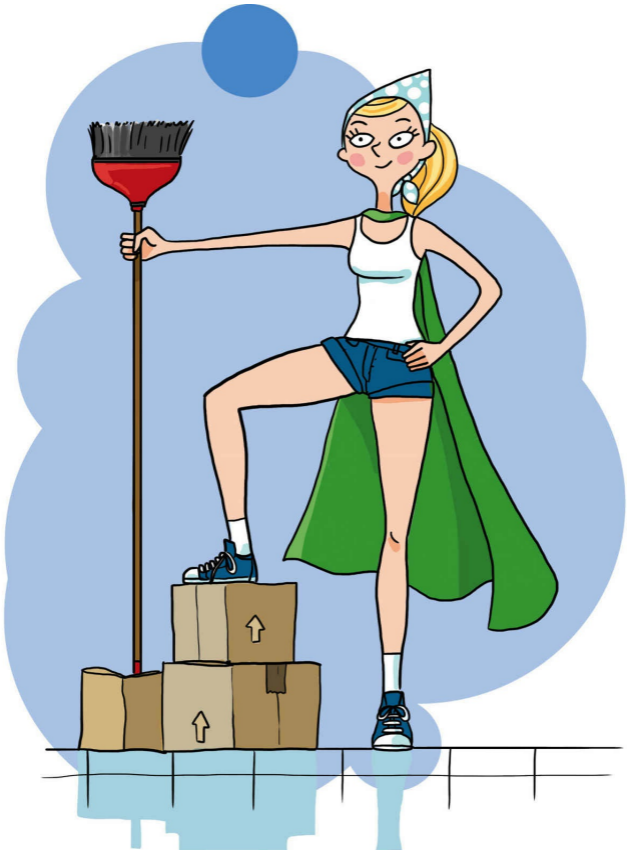


le
altre
case



Capitolo

8



🏠 *La seconda casa*

A parte le ville stupende che non tutti ci possiamo permettere, spesso le seconde case diventano il punto di raccolta della “fetenzia”, come direbbero a Napoli.

Non è una grande idea, anche se di sicuro risparmio, portare tutti i vecchi mobili un po' malconci nelle case dove si trascorrono le vacanze. Quello che dovrebbe essere un periodo di spensieratezza rischia di venire offuscato dalla presenza di mobilio di scarto e soprammobili scadenti migrati dalla casa di abituale residenza. Quello che è brutto è brutto ovunque e va eliminato, non trascinato nelle trasferte

del fine settimana. Questi andirivieni da una casa all'altra, diventano spesso dei veri e propri trasbordi di masserizie, anche se la seconda casa è già fornita di tutto. Inoltre, sempre partendo dal presupposto che queste case siano sfruttate nel periodo delle vacanze, bisognerebbe cercare di tenerle libere il più possibile per non ricadere nel solito circolo delle pulizie che (ormai lo sappiamo) sono sempre più pesanti quanto più i luoghi sono ingombri.

Per alcune persone, e soprattutto per chi bada alla casa, spesso andare in vacanza significa soltanto spostare le incombenze casalinghe da un'abitazione

all'altra. Se poi si aggiungono anche i lavori di manutenzione e di giardinaggio diventa tutta una faticaccia. Perciò: mobili semplici, lineari, niente tende pesanti o tappeti e la vacanza sarà vacanza un po' per tutti.

Anche le attrezzature della cucina e le stoviglie dovranno essere ridotte al necessario. Se avete una famiglia numerosa o siete abituati a ricevere ospiti, basterà un buon servizio di piatti, posate e bicchieri, ma evitate di traslocare nella seconda casa tutti i doppioni o gli utensili che già si sono dimostrati superflui nella normale vita quotidiana di città. Meglio eliminarli

senza sottoporli a un inutile “cambiamento d’aria”. Dopo questo smistamento di stoviglie, forse vi renderete conto che nella vostra seconda casa non è più necessaria neanche la lavastoviglie: se alleggerisco i servizi di piatti e tengo solo il necessario in caso di ospiti, avrò poco da lavare e poco da riporre.

Un altro carico che viaggia spesso in direzione delle case, specialmente di campagna, è quello dei vestitacci da lavoro.

Questo lo buttiamo?

No, portiamolo in campagna.

È vero che se ci apprestiamo a tagliare

l'erba del prato o a fare la marmellata di frutta non indosseremo i nostri capi più amati, ma un vecchio paio di jeans e qualche maglietta vecchiotta possono bastare per i lavori rurali o casalinghi. In certe case o poderi, mi è capitato di vedere un tale accumulo di vestiti da lavoro da poter rivestire un intero cantiere di operai. Magari arrivassero così tanti amici ad aiutare nei lavori pesanti della stagione! Ma niente da fare: gli ospiti arriveranno sempre a lavori finiti, esclamando “come mi sarebbe piaciuto aiutarti a lavorare un po' all'aperto, qui si gode proprio la pace della campagna”.

Pensiamo anche al fatto che, nei mesi in cui la casa non è abitata, spesso l'umidità la fa da padrona... rovinando i vestiti e la biancheria più dell'uso quotidiano. Il risultato è che alla fine vi troverete a voler portare altri vestiti ancora, provenienti dalla città e freschi di bucato; insomma si crea un traffico che non finisce mai. Evitate questa operazione di carico e scarico continuo, lasciando nelle seconde case pochi abiti adatti alle necessità del luogo, e arredatele con il minor assembramento di mobili possibile. Solo così potrete godervene con la massima soddisfazione.

Anche nelle case al mare la situazione non è molto diversa; se non ci sono i vestiti da lavoro, le attrezzature per la spiaggia a volte superano quelle della famiglia Brambilla in vacanza: sdraio e seggioline, ombrelloni e canottini si vanno ad affastellare in ogni angolo e, se ci sono i piccoli, ecco secchielli, palette e formine sparsi un po' ovunque. Organizzatevi con delle ceste dove riunire tutti i giochi per la spiaggia, compresi palloni e racchettoni, e trovate un angolo del garage o del balcone dove tenere le sdraio, eliminando le attrezzature che con poca spesa possono essere rinnovate ogni anno. Anche i

sassi, i bastoni levigati dal mare e le conchiglie non devono invadere tutti i ripiani e i tavoli; a fine stagione eliminateli, perché di sicuro il mare ne porterà a riva di più belli l'anno prossimo.

Allora perché hai passato ore a raccogliere tutti quei sassolini verdi che sembrano smeraldi e che ora troneggiano nella ciotola in salotto?

Be', speravo ti ispirassero per l'acquisto di uno smeraldo vero... Ok, li butto e ci riprovo l'estate prossima. Magari per l'anniversario!

🏠 *Le case dei genitori*

Spesso, anche dopo aver lasciato definitivamente la casa dei genitori, si tende a lasciarvi vestiti, libri, peluches... un po' per pigrizia un po' per comodità. Questo sdoppiamento non è benefico né proficuo. Se avete traslocato ciò che vi sembrava servisse e bastasse per una nuova vita, vuol dire che ciò che vi siete lasciati dietro non serve più. Sicuramente si tratta di vestiti indossati malvolentieri, libri da non rileggere, pupazzi dell'infanzia. Fate con calma una seconda cernita e lasciate andare a poco a poco ciò che non è più interessante tenere, senza dover pensare

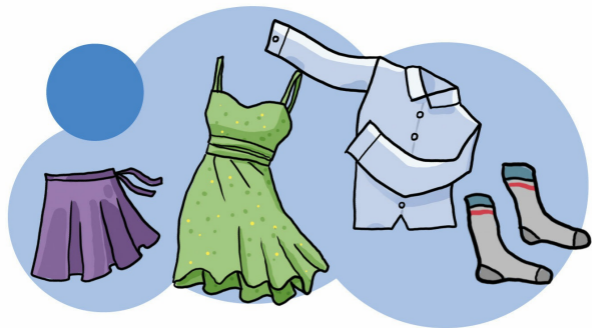
a quelle cose ancora da recuperare e che vi tengono ancorati alla vita di prima. Ci sono persone che fanno il cambio di stagione non limitatamente al proprio armadio, ma addirittura trasportando i capi avanti e indietro dalla casa dei genitori. Forse qualcuno si sta già chiedendo: “caspita, come l’ha capito?”. Colpiti e affondati.

Questo è ancora peggio dello sdoppiamento, perché comporta il ricordarsi se una cosa sta qui o sta là, è una specie di trasloco quadrimestrale... ammesso che ci siano ancora le mezze stagioni!

Non è meglio provare a eliminare un po’

di abiti e collocare tutto nella nuova sistemazione?

Non è giusto che i genitori debbano continuare a lasciare degli spazi appannaggio dei figli ormai fuori casa; anche loro hanno il diritto di organizzare al meglio le loro cose, approfittando di stanze e armadi finalmente liberi.



I LIBRI

Chimè, come è difficile distaccarsi dai libri. Se siamo sicuri che non rileggeremo più un libro, comperato solo per passatempo durante un viaggio o un'influenza, non lasciamolo a occupare passivamente spazio, diamolo via subito.

- Le biblioteche pubbliche prendono romanzi, classici o testi di studio; molte persone si rivolgono alle biblioteche per le loro letture.
- Le carceri accettano libri per le loro biblioteche. Recentemente una proposta di legge ha ripreso il

cosiddetto reembolso attraverso la lettura (rimborso attraverso la lettura), già in vigore in Brasile, che comporta sconti di pena ai carcerati per ogni libro che leggono e di cui presentano una recensione. È un buon sistema che avvicina la lettura al recupero di dignità.

- Le librerie dell'usato e anche molti giornalisti accettano un numero limitato di libri da rivendere sottocosto.
- A parte amici o conoscenti a cui cedere i propri libri, avete mai provato a lasciarne uno su una panchina in un parco? Se dopo un po' ripassate di

lì, il libro non ci sarà più. Provate anche con un quotidiano, succederà la stessa cosa. Sembra impensabile al giorno d'oggi, ma non tutti possono mettere tra le spese fisse un libro o un giornale. Con questo non dico di andare ad abbandonare i libri per la città, ma se dovete disfarvi di poche copie potete provare.

- Per svuotare invece librerie di maggiore entità, rivolgetevi a librai dell'usato; verranno a casa vostra e porteranno via tutto quello che vorrete, pagando anche un minimo corrispettivo.



🏠 *Un addio definitivo*

Con il passare degli anni, purtroppo prima o poi arriva per tutti il momento doloroso di dover svuotare l'abitazione di genitori o parenti che non ci sono più. Spesso si tratta della casa in cui si è trascorsa la giovinezza, e questo peggiora un compito già di per sé spiacevolissimo. Della casa dei miei genitori ricordo il bel terrazzo dove prendevamo il sole d'estate spruzzandoci col tubo per innaffiare se faceva troppo caldo, ma soprattutto ricordo gli odori. In primavera, il profumo delle viole di Pasqua si mischiava con quello del cioccolato

delle uova con la sorpresa e in inverno, l'odore dei mandarini perfezionava l'effluvio dei rami d'abete dell'albero di Natale. Tutto questo ora non c'è più: il mio abete è sintetico e forse anche i mandarini perché quasi non profumano; difficilmente compro fiori veri e le uova a Pasqua le faccio solo sode per colorarle, con un po' di nostalgia di quando lo facevo con mio figlio. Ma mi rimangono quei bei ricordi olfattivi.

Quando comunque si arriva al brutto momento di riaprire quella porta di casa, a volte amata a volte odiata, per svuotarla, il mio consiglio è quello di non tergiversare e lasciare il più

possibile i sentimentalismi fuori dalla porta. A meno che non ci si debba accordare con una miriade di parenti e affini, conviene mettere mano al più presto all'operazione di svuotamento.

Ma dai, guarda che non siamo ancora con un piede nella fossa!

Sì, ma io mi sono ripromessa di semplificare un po' la vita degli altri... non voglio sentirmi arrivare qualche accidente anche nell'aldilà!

Inoltre spesso i giovani sono all'oscuro del valore del contenuto della casa di famiglia, un po' per partito preso e un po' per mancanza di interesse. È quindi bene che invece vengano istruiti su ciò

che conviene tramandare e ciò che può essere eliminato, per evitare che un quadro d'autore finisca in un cassonetto o un mobile antico ammuffisca in cantina invece di essere venduto. È inutile conservare le cose pensando che il nostro ricordo rimanga vivo con esse. Non è così, forse nessuno vorrà possedere gli oggetti che noi ci lasciamo dietro e neanche possiamo imporglielo. Perciò lasciamo poco dietro di noi, regaliamo quello che può far piacere ad altri e vendiamo ciò che può valere finché abbiamo testa e gambe che funzionano per farlo in modo giusto.

Va bene, ci penseremo, ma con calma!

Ci metterò molti molti anni...

Svuotare la casa dei genitori

- Eliminate tutto il materiale medico che ha fatto parte della lunga vecchiaia: radiografie, analisi, medicine ed eventuali apparecchiature entrate in casa per necessità.
- Dopo una veloce selezione si può passare all'eliminazione dei vestiti. Se c'è qualche capo che verrà usato volentieri, indossarlo ci farà sentire addosso la presenza di una persona cara. Io

ho messo per anni le magliette da tennis di mio padre e ne ero felice: mi ricordavano le tante partite insieme. Se questo non è il caso, meglio regalare tutto a chi ha bisogno.

- Per il mobilio o i soprammobili va naturalmente fatta una scelta: se ha senso tenere qualche pezzo si può trovare uno spazio in casa propria, poi si provvederà a vendere il resto, compresi i libri, dopo un'accurata cernita. Io sono stata fortunata, perché la casa dei miei genitori era piuttosto semplice, ma le case con arredi di maggiore importanza creano maggiori difficoltà.

- Si può provare a consultare qualche casa d'aste o distribuire tra i parenti qualche bel ricordo dei nostri cari.
- Un'attenzione particolare va alle carte e ai documenti perché alcuni vi serviranno per anni: eliminate solo ciò che si riferisce strettamente al passato, ma finché non avrete sistemato tutti i vostri affari, tenete i documenti bancari, fiscali e notarili anche per anni. Dai miei genitori i mobili erano pochi ma le carte tante e così confuse che ci sono voluti mesi per espletare tutte le pratiche del caso.
- Dopo aver terminato il lavoro di

svuotamento dai vostri genitori, ricordatevi di non mettere i vostri figli nella stessa situazione. Con la dovuta calma, cominciate a pensare come archiviare le vostre carte e cosa eliminare per non rendere, quando sarà il momento, il loro lavoro più penoso del dovuto o difficoltoso quanto il vostro.

🏠 *Purificare una stanza*

Dopo una malattia, o peggio dopo la morte di qualcuno, dedicatevi a una profonda pulizia della stanza; dopo una semplice influenza o se è stata spettatrice della malattia di una persona cara, bisogna purificarla. Il pulire aiuta a superare periodi difficili: ci distrae, ci occupa, non ci fa pensare, ma soprattutto serve a liberare l'ambiente dall'oppressione subita durante momenti di sofferenza.

*Ridare energia positiva
all'ambiente*

- Togliete da mobili e comodini tutti i medicinali usati durante la malattia, buttateli o riponeteli a seconda dei casi.
- Passate uno straccio umido o imbevuto di disinfettante su tutte le superfici e, con le finestre spalancate, provvedete alla rimozione della biancheria da letto o altro. Spolverate, lavate il pavimento, lasciate asciugare e riordinate la camera.
- Accendete un bastoncino di incenso o comunque profumate l'ambiente. L'incenso è inteso come rimedio purificatore per i luoghi che hanno vissuto e assorbito un malessere: anche i muri devono respirare aria pulita per potersi liberare dalle influenze negative precedenti.
- Anche i mobili, secondo le teorie feng

shui assorbono le energie positive o negative emanate degli occupanti della casa; perciò il pulirli, spolverarli o lavarli se possibile, li riporterà a una benefica neutralità. Questo non vuol dire che vogliamo cancellare le tracce degli avvenimenti passati, ma ridare un'energia positiva ai nostri ambienti.

Eliminare l'eliminato

- Ora che vi ho accompagnato per mano svuotando spazi abitativi e non, il problema diventa dove portare gli oggetti finalmente scartati. Dei vestiti da riciclare o regalare abbiamo già parlato.
- Per i cosiddetti rifiuti

ingombranti, cioè se siete riusciti a eliminare aspirapolveri rotti, biciclette fuori uso, sci vecchio modello o mobili malridotti, ci sono le discariche comunali in tutti i maggiori centri cittadini; anzi spesso esiste un servizio di ritiro a domicilio completamente gratuito. Informatevi sulle isole ecologiche: in alcune città sono itineranti, e vi si può portare, nei luoghi indicati e in diverse domeniche dell'anno, il materiale da eliminare.

- Dove ancora esistono i cassonetti per il multimateriale, buttiamo gli oggetti non troppo ingombranti negli appositi

contenitori.

- Per i giocattoli, non dimenticatevi dei bambini che hanno avuto meno fortuna dei vostri figli e cercate un punto di raccolta presso una parrocchia, un oratorio o una scuola materna.

Rifletti e migliora

Hai mai pensato a che fine faranno gli oggetti che conservi da anni e con cura se un giorno

**non sarai più di questo mondo?
Triste, ma da prevedere.**

**Getta tutto quello che non vuoi
che gli altri vedano, butta tutto
quello che finirebbe al
cassonetto in ogni caso e
conserva solo quello che lascerà
un buon ricordo di te.**



giovani e
single



Capitolo

9

E

S

W



🏠 *“Perfezionisti della negligenza”*

Per i ragazzi è difficile buttare qualcosa. Per loro anche un biglietto del cinema è uno spicchio di vita, un'esperienza fatta, da raccontare e condividere con gli amici. È un pezzettino di passato da ricordare. La fetta di vita che loro hanno trascorso è breve e il futuro ancora pieno di spazio e di aspettative: c'è ancora molto tempo per accumulare ricordi.

Gli adulti, che di esperienze ne hanno fatte di più e forse anche troppe, magari hanno qualche spicchio di vita di cui si

libererrebbero ben volentieri (anche se non sempre).

Se, per esempio, sei andato al cinema poche volte in vita tua, è chiaro che vuoi tenere le tracce di queste esperienze; da adulto, dopo tante domeniche piovose trascorse vedendo film, magari anche poco interessanti, non pensi nemmeno a non gettare i biglietti. Mio figlio tiene da conto non solo i biglietti del cinema, ma anche quelli di mostre e musei visitati.

Conservare questo tipo di cose è un atteggiamento comune a molti giovani e non si può certo stare a disquisire con loro di questo. I problemi su cui discutere sono piuttosto altri e allora è

meglio passare sopra a un collezionismo cinefilo o museale e magari insistere e lavorarli al fianco su qualche argomento più importante. E poi, se uno butta anche un pezzettino di carta che sembra insignificante, quelli se ne accorgono subito! Magari fanno fatica a ricordare una formula o un nome, non hanno memoria visiva, ma se manca un bigliettino arriva sempre la solita domanda: chi ha messo le mani sulla mia roba?

Non vi scoraggiate però, questo non vuol dire che la stanza dei ragazzi non possa comunque trovare il suo ordine.

Per i famosi biglietti, pezzettini di carta,

ricordi o appunti vaganti, si può raggiungere un compromesso. Fate prendere ai vostri figli una bella scatola in modo che la riempiano con i “coriandoli” di vita e così almeno si eviteranno spargimenti e svolazzamenti ogni volta che si apre una finestra.

Comunque il disordine di un adolescente è spesso una reazione agli ordini e all’ordine di un genitore: cerchiamo di pensare che finché non saranno grandi, il loro concetto di ordine risponde a canoni generazionali diversi.

Altra cosa sono i vestiti.

Come riordinare? È una buona idea quella di provvedere la stanza dei

ragazzi con delle ceste dove si possano raccogliere, anche se non secondo i canoni di una stireria professionale, i capi di vestiario indossati una sola volta e non ancora da lavare. È inutile sperare che tornino piegati al loro posto nell'armadio. La famosa frase: “per favore metti un po’ in ordine la tua stanza”, ha infatti come molti genitori sanno, lo stesso effetto di un refole di vento contro una bora triestina. Tutt'al più ci si può aspettare la solita risposta: “dopo, poi lo faccio”.

LE RAGAZZE: CHE
COSA MI METTO?

Le ragazze in genere accumulano di più nel campo dell'abbigliamento perché sono soggette a maggiori insicurezze nell'affrontare un'uscita pubblica, sia essa per andare a scuola o a una festa. Un ragazzo deve al massimo superare l'indecisione tra una maglietta o una felpa, per il resto sono jeans.

Una ragazza comincia a decidere: metto un top o una magliettina? e se con il top ho freddo? allora una felpa e se poi ho caldo o sono troppo sportiva?... E via di seguito. E siccome al giorno d'oggi i grandi magazzini e i brand stranieri offrono miriadi di capi a poco prezzo, ecco che nella scelta per un'uscita importante si può

catapultare in camera un tale mucchio di abiti e accessori da non passare più dalla porta. Anche la moda che cambia fa la sua parte per l'accumulo; è ininfluyente che la stanza sia fornita di armadi e scaffali: i trucchi, gli accessori e le calze andranno comunque a giacere o ad arrampicarsi su ogni appiglio possibile.

“Un perfezionista della negligenza” è la definizione che Michele Serra dà a un adolescente nel suo libro *Gli sdraiati* considerando la scia di disastri che il passaggio del giovane può provocare anche in pochi minuti. Leggete almeno il primo capitolo. C'è di che consolarsi.

Tra le altre cose che si accumulano nelle stanze dei ragazzi ci sono i regalini degli amici, i pupazzetti collezionati con zelo e tanti altri impicci raccolti qua e là. Verrà un tempo per archiviare anche quelli, e non sempre c'è bisogno di crescere tanto.

Tout passe, tout casse, tout lasse, tout se remplace, cioè tutto passa, tutto si rompe, tutto viene a noia e tutto si rimpiazza: anche i giovani devono capirlo.

🏠 *Studiare (o non studiare) nel disordine*

L'angolo dove studiano è un altro settore della stanza che non va sottovalutato. Una scrivania, per quanto ingombra o disordinata, deve godere di una buona esposizione alla luce.

Una volta sono stata interpellata da una giovane madre che aveva riscontrato problemi nel rendimento scolastico della figlia tredicenne, peraltro fino a poco tempo prima bravissima. Stranamente, la ragazza era felice di avere qualcuno che la aiutasse a riconsiderare il contenuto della sua

stanza. Mi aspettavo una certa ritrosia o reticenza, invece niente. Poi ho capito il perché: stava aspettando qualcuno che riportasse un po' di organizzazione nei suoi pomeriggi di studio, perché la madre non ne aveva tempo e la scintilla della sua intelligenza si stava indebolendo. Era una ragazza molto coscienziosa e proprio per questo non riusciva a capire il perché del suo calo scolastico. Mi guardai intorno.

I libri, al ritorno dalla scuola, venivano posti per terra perché gli scaffali della libreria erano pieni di altre carabattole, e sulla scrivania non c'era spazio per poggiare neanche un quaderno. Tra una

risata e un'altra, abbiamo spostato maldestramente la scrivania accanto alla finestra e, per farlo, abbiamo dovuto liberarla. Portapenne, colori, pennarelli, gomme per cancellare, temperamatite, tutti oggetti attinenti allo studio, impedivano però che questo si svolgesse. Pupazzetti, caramelle, fotografie, trovarono subito altre sistemazioni. Insomma, in poche ore e con qualche busta di immondizia stracolma, ottenemmo spazi insperati.

Dopo qualche giorno ricevetti una telefonata: la ragazza aveva ricominciato a studiare con la solita passione e chiedeva di rivedermi presto

per mettere mano ad altre parti della sua stanza. Così fu. Insomma, se per mettersi a studiare o a lavorare bisogna spostare montagne di roba, tutto diventa enormemente più difficoltoso. Non mettetevi perciò nella situazione in cui per fare cose bisogna spostare cose! Un buon lavoro si può iniziare solo in un posto pulito e ordinato.

Esistono perfino dei corsi di “Metodo di studio” per i ragazzi che non riescono ad applicarsi o si distraggono facilmente; il primo insegnamento su cui si insiste è quello di avere una scrivania sgombra, e quindi libera da distrazioni.

🏠 *Trasferimenti* *“sopportabili”*

Un altro avvenimento che si verifica spesso tra i giovani d'oggi è la partecipazione sempre più diffusa ai programmi di studio all'estero, come l'Erasmus.

Questi trasferimenti, anche se brevi, in genere gettano nel panico i genitori, ma creano qualche problema anche ai ragazzi che, per la prima volta, si trovano a dover organizzare la loro casa o stanza fuori della famiglia. Sono giovani, e anche se non lo danno a vedere, perfino i più spavaldi non sanno

bene da dove cominciare.

Ci si trova davanti a due problemi: una camera insolitamente vuota in casa e una camera da organizzare all'estero.

Se il trasferimento è di breve durata, cioè di pochi mesi, dopo aver salutato il pargolo ed essere rimasti soli sulla banchina a salutare, asciugatevi le lacrime e mettetevi subito al lavoro: servirà anche per distrarvi e a non pensarlo perso per le vie del mondo...

Finalmente riuscirete a mettere mano là dove finora era vietato dalle leggi giovanili.

🏠 *Riorganizzazione dopo una partenza*

Disfate il letto fin nei precordi. Provvedete a lavare coprimaterasso, piumoni e magari anche i cuscini. Arieggiate e pulite i mobili spostando tutto ciò che li occupa. Una delle prime raccomandazioni del feng shui è sempre quella del pulire, lavare e poi rimettere a posto gli oggetti; se non lo fate, vi sembrerà sempre di aver lasciato le cose invariate. Ora la stanza vi sembrerà più grande, e comunque emanerà un'aria di pulito che forse non si sentiva da tempo.

Non è detto poi che debba rimanere inutilizzata. Avete diverse scelte: chiuderla come un sacrario e spegnere il calorifero, così almeno risparmierete sul riscaldamento, oppure farla fruttare in altro modo.

C'è chi decide di riaffittare la stanza a un altro studente fuori sede. Perché no? Questo porterà anche una piccola entrata che servirà a bilanciare il costo delle spese sostenute all'estero, e magari vi farà sentire nuovi passi per casa, invece di un silenzio a cui non siete abituati.

O forse potete ospitare amici che non vedevate da tempo perché residenti in un'altra città.

Un'altra idea è quella di adibire la stanza di vostro figlio a studio e creare così uno spazio da godere, anche se per breve tempo.

Se fate ginnastica in casa, spostate il vostro tappetino yoga nello spazio libero, accendete una candela e un po' di musica e dedicatevi al vostro stretching. Insomma, ci sono tante soluzioni che possono far rivivere nuove, godibilissime atmosfere in quella stanza vuota, che odora ancora di figlio.

🏠 *Organizzare l'arrivo del ragazzo all'estero*

Scusate se parlo spesso al maschile, ma avendo un figlio ormai da anni all'estero, mi viene più spontaneo così. Poi ognuno può girare i pronomi come vuole!

Dopo aver trovato la nuova sistemazione e arrivati alla partenza, bisogna considerare che le stanze che vengono affittate agli studenti sono in genere molto spoglie, per non dire misere, e comunque completamente sprovviste di tutto. Il nostro concetto italiano di casa è in genere molto più ridondante di quello,

per esempio, dei paesi nordici. A meno che non si decida di accompagnare i ragazzi per aiutarli nella loro prima sistemazione, cosa che in genere non è bene accettata se non dai più piccoli, in genere si comincia a riempire qualche valigione con tutto ciò che può sopperire alla nostalgia di casa. E non parlo di pezzi di parmigiano o salamini nostrani! Il fatto è che se non si vuole affrontare la spesa del “tutto nuovo”, oltre al vestiario, bisogna pensare all’occorrente per sopravvivere almeno i primi giorni. Anche se in seguito si programmerà una spedizione in un grande magazzino, lenzuola,

asciugamani, strofinacci ecc., sono di prima necessità. Parlo di questi dettagli del bagaglio perché per me sono stati occasione di grande alleggerimento dei cassetti di casa. Mandate asciugamani vecchioti che erano lì lì per essere eliminati, lenzuola o federe che avevate pensato di sostituire, strofinacci e presine non proprio da corredo ecc. Pensate un po' a quante cose avete già eliminato dai vostri armadi.... Anche un vecchio pigiama andrà bene, accompagnato da pantofole molto amate ma un po' consumate.

Al contrario, specialmente le ragazze vorranno, per l'occasione, rifornirsi di

qualcosa di nuovo per potersi sentire ammirate frequentando altri ambienti e altri amici, e quindi probabilmente partiranno con un guardaroba che le farà sentire più adeguate alla nuova situazione e forse al clima diverso. In ogni caso non esagerate nei nuovi acquisti, anche perché all'estero i grandi magazzini sono eccitanti e con prezzi vantaggiosi, e i capi di vestiario difficilmente vedranno un ferro da stiro o una tintoria (almeno per tutta la durata della permanenza fuori casa). I giovani non spenderebbero un euro o una sterlina per portare un lenzuolo o una camicia in tintoria, preferiscono

risparmiare per una serata di fish & chips, o al pub, in compagnia degli amici. Con questo non dico che i vostri figli debbano andare in giro trascurati, ma loro saranno felici di poter trattare le loro cose senza troppe preoccupazioni. Perciò, anche sull'abbigliamento, non baderei a far portare le cose migliori; in questo modo, al rientro, quasi tutto potrà essere tranquillamente eliminato senza tornare a ingombrare armadi e cassettoni e senza appesantire inutilmente il bagaglio. Insomma, due piccioni con una fava. I ragazzi non saranno obbligati a riportare tutto indietro, anzi le loro valigie svuotate saranno piene solo di

nuove esperienze, e la casa sarà più libera. Anche questi accorgimenti, che sembrano prendere un po' alla lontana il tema del riordino, sono invece pratiche soluzioni di risparmio di spazio e di soldi.

🏠 *Trasferimenti* *“strappacuore”*

Trasferimenti assai più lunghi sono quelli derivanti dalla partecipazione a Master all'estero o dalla ricerca di un lavoro fuori dall'Italia. Senza entrare nel merito della questione della cosiddetta fuga di cervelli, limitiamoci ad aiutarli in questa nuova esperienza di vita. Il trattenersi all'estero per un periodo assai più lungo in genere comporta anche l'acquisto di qualche mobile che renda più agiata la permanenza. A meno che il trasferimento non diventi una decisione definitiva,

conviene comperare mobili “dappoco”, come dicono i toscani. Sarà più facile al momento del rientro disfarsene con una piccola vendita, come usano gli anglosassoni, o semplicemente metterli in strada con un cartello (come ho visto davanti a casa di mio figlio): *take it if you need it*, “prendilo se ti serve”. Se alla sera i mobili sono ancora lì si decide di buttarli, ma in genere non ci rimane nulla. Una volta fu raccolto anche un bollitore per il tè. È proprio un altro mondo, noi italiani siamo troppo vergognosi per questo tipo di cose... e così comperiamo, comperiamo e comperiamo e accumuliamo,

accumuliamo, accumuliamo.

🏠 *La convivenza*

Consideriamo un altro aspetto: data la grande facilità di relazioni qui o all'estero, assistiamo sempre più spesso alla formazione di giovani coppie conviventi, o di ragazzi e ragazze che dividono le spese di un alloggio a più stanze.

Anche nelle nostre città, molti giovani che decidono di allontanarsi dalla casa dei genitori per affrontare i primi passi nella via dell'indipendenza, si uniscono per poter far fronte alle spese di un affitto costoso.

Le difficoltà che si incontrano nell'organizzare una nuova casa con un

partner, o con altri studenti, è spesso causa di problemi che possono anche superare la gioia e la convenienza dello stare insieme. Uno dei primi motivi di sofferenza, specialmente tra i più giovani, che presumibilmente abitano in case non spaziosissime, è il non avere più un angoletto personale. Dopo essere usciti dalla casa dei genitori, dove almeno potevano chiudersi nella propria cameretta, si trovano in una casa che non offre la minima apertura alle personalità degli abitanti. Spesso, questo passaggio a una vita in comune è causa di crisi, di coppia o meno, addirittura dopo pochi mesi di convivenza.

In questo caso, non è il fenomeno di accumulo che va affrontato (anzi spesso non esiste proprio), e forse neanche quello del disordine, ma piuttosto il saper creare l'atmosfera e la possibilità di godere della nuova sistemazione con equilibrio e semplicità. Quindi: pochi mobili, pochi ingombri, perché minore è la densità di oggetti, maggiore è la possibilità di sentirsi liberi, anche in spazi ristretti.

Ho trovato problematica, anche se divertente, la suddivisione del frigorifero e dei ripiani della cucina, che si fa in caso di convivenze tra giovani. Poiché i gusti in fatto di cibo sono

diversi e non c'è una cassa comune a cui attingere, né una persona addetta a una spesa per tutti gli occupanti della casa, si arriva a spartire categoricamente i ripiani disponibili, facendo attenzione che non ci sia il solito furbetto che approfitta dei rifornimenti altrui. Si può litigare anche per i biscotti preferiti!

Anche gli spazi del bagno in comune sono uno strano miscuglio di rasoi e fermagli per capelli, schiume da barba e assorbenti; insomma, trovare un accordo per convivere pacificamente fa bene a tutti... chi non resiste torna a casa da mamma e papà!

Erasmus ha creato la prima

generazione di giovani europei. Io la chiamo una rivoluzione sessuale, un giovane catalano incontra una ragazza fiamminga, si innamorano, si sposano, diventano europei come i loro figli. Dovrebbe essere obbligatorio, e non solo per gli studenti: anche per i tassisti, gli idraulici e i lavoratori. Passare un periodo nei paesi dell'Unione Europea, per integrarsi.

(Umberto Eco)



🏠 *Single incalliti e separati*

Come contropartita, nel mondo odierno assistiamo a un moltiplicarsi di appartamenti dedicati alla vita da single. Secondo le ultime indagini ISTAT, in Italia il numero delle case occupate da una sola persona è notevolmente aumentato e, sempre secondo le statistiche, sono più gli uomini che le donne a vivere soli. Forse perché ancora si spostano più facilmente in altre città per lavoro, o perché dopo una separazione sono generalmente loro ad abbandonare la casa dove restano i figli con la madre. Siano uomini o donne, i single si trovano a dover organizzare

una vita lavorativa che comprenda anche la pianificazione della gestione della casa.

Anni fa ho partecipato a una trasmissione radiofonica: ci fu un dibattito con un architetto e uno psicologo sul tema del riordino. All'architetto si rimproverava che ancora oggi si costruiscono case completamente prive di ripostigli o armadi a muro, dove si è obbligati a inserire enormi armadi in stanze neanche tanto ampie. Lo psicologo parlò con me dei problemi legati all'accumulo del superfluo e, dopo aver affrontato il tema del riordino, le telefonate arrivate dagli

ascoltatori alla fine della trasmissione, furono tutte di uomini! Infatti, mentre è facile per loro vantarsi di saper cucinare o fare la spesa, badare alla casa non è considerato un pregio o una cosa di cui vantarsi; anzi, questa viene in genere considerata un'attività secondaria. Ma, come ha scritto l'antropologa Carla Pasquinelli: “mettere in ordine la casa non è però un'attività così innocente o elementare come spesso, con malcelato disprezzo, siamo portati a credere.”



Vivere da soli, pur avendo molti vantaggi, comporta però che non ci siano mamme, colf o mogli che si sobbarchino i lavori giornalieri: non ci sarà nessuno ad aiutare nella ricerca del portafogli o ad azionare un elettrodomestico. Bisogna cercare di mantenere gli spazi più ordinatamente possibile: già il rientrare in una casa vuota con buste della spesa, posta o pacchi della tintoria

vi darà da fare per una buona mezzoretta. Ne avete voglia? Provate a organizzarvi per ottenere i migliori risultati nel minor tempo possibile.

Regole d'oro per single

- Se non mettete subito in dispensa i viveri o l'acqua minerale, il giorno dopo il deposito aumenterà: cosa chiama cosa e il lasciare tutto fuori posto è certo più comodo che sobbarcarsi un riordino serale... ma il dire “questo lo lascio qui solo per un po'” non funziona, non c'è nessun altro che potrà

metterlo via al vostro posto.

- Regolate la vostra giornata in modo da trovare un momento al mattino, prima del lavoro, e alla sera, riordinando ed eliminando oggetti abbandonati in giro, prima che si formino mucchi scoraggianti da affrontare da soli. Tornare a casa dopo un'intensa giornata lavorativa e dover cominciare a rendere vivibile il proprio ambiente, magari dopo un'uscita mattutina precipitosa, non è proprio il sogno di ciascuno di noi.
- Mettete via subito i panni sporchi dotandovi di una grande cesta, perché la lavatrice verrà

avviata solo ogni tanto per evitare sprechi, e perché raggiungere i fatidici cinque chili può prendere diversi giorni.

- A parte il ricorrere alla tintoria di zona, se volete evitare di stirare, esistono camicie “no iron”, generalmente di marca americana, che non hanno bisogno di essere stirate: basta appenderle su una stampella e tornano perfette, con tempi di asciugatura velocissimi. Anche le lenzuola esistono ormai in tessuti che non necessitano stiratura.
- Per i pasti utilizzate tovagliette all'americana in paglia o altri

materiali, ma utilizzate sempre piatti in ceramica e tovaglioli di stoffa per evitare un effetto di provvisorio, e lavate i piatti ogni sera. Anzi, in tavola la plastica dovrebbe essere bandita del tutto: è sempre un po' deprimente per noi e per l'ambiente.

🏠 *Altri incontri*

Per i single, c'è un consiglio di tipo sentimentale che vorrei dare. Se siete in cerca del compagno o della compagna della vostra vita, siate certi di aver eliminato dalla vostra casa ogni traccia di un eventuale ex. Non è mai bene esibire foto, anche se belle, in cui apparite in compagnia di un altro partner: non ispira il nuovo arrivato a fare un tentativo che potrebbe fallire fin dall'inizio. Dopo la fine di una relazione, non è bene nemmeno dormire nello stesso letto condiviso con l'ex; certo non si può pensare di cambiare l'arredamento ogni volta che si cambia

partner, ma magari rinnovate le lenzuola e sostituitele con un bel copripiumone, altrimenti difficilmente riuscirete a portare un altro amore in quel letto.

Io sostengo che il nuovo porta il nuovo. Una volta una ragazza, poiché non si vedeva l'ombra di un ammiratore, mi chiese quale fosse la direzione giusta per il letto in modo da favorire i sentimenti. Come ho detto all'inizio, secondo il feng shui ci sono delle direzioni favorevoli alla nostra attività, alla nostra salute, all'amore, e altre più sfortunate o infauste.

“Allora me lo dici come devo girare il letto per trovare un altro fidanzato?”

Ma guarda che non è mica un'equazione del tipo letto : est = amore : me (il letto sta a est come l'amore sta a me).

Devi fare un lavoro diverso su tutta la tua casa: elimina le lenzuola, togli le foto, gira il letto, non ci mettere sotto scatole o valigie, sposta quello specchio. È complicato... mica erano facili le equazioni a scuola!

Insomma, è vita dura da giovani, da sposati e da single!

*Rifletti e
migliora*

Cercando tutt'altro, ti è mai capitato di trovare delle vecchie foto o delle lettere di un partner di tanti anni prima? Hai provato una piacevole nostalgia o un senso di fastidio?

Se avevi dimenticato le foto e non hai provato il desiderio di rileggere le lettere, vuol dire che non c'è più spazio per quella persona, né nel tuo cuore né nei tuoi cassetti. Deciditi a buttare ciò che non fa più parte della tua vita.



risultati e
congratulazioni

Capitolo

10



ESPERIENZE

CHE

INSEGNANO

Voglio raccontarvi qualche aneddoto, e se qualche amica vi si riconoscerà, spero che non se la prenda: vuol dire che ha comunque preso parte a un periodo della mia vita che io ricordo con piacere e affetto e non certo con spirito critico. Sono infatti convinta che si possa imparare molto dalle esperienze altrui. Tanto più che se c'è una cosa che proprio non si deve fare,

svolgendo la mia attività, è criticare le case degli altri; specialmente se le persone che vi abitano sono in difficoltà. Anzi, è capitato spesso che si siano create situazioni divertenti: riordinare ed eliminare insieme il superfluo è stata spesso un'occasione per stare tra amici parlando del passato e delle storie legate agli oggetti che ci capitavano tra le mani. È un po' come andare dall'analista, per chi ci crede, ma senza spendere soldi e stando magari sul divano di casa.

Sono state esperienze per me illuminanti perché mi hanno fatto riconsiderare anche i miei atteggiamenti: in pratica,

lavorando con gli altri ho imparato tante cose anch'io. Per questo metterò alla fine di ogni aneddoto le mie considerazioni e il mio comportamento conseguente, perché non si finisce mai di imparare.

🏠 *L'insicura*

Una mia cara amica viene ogni tanto ospite da noi in campagna. La nostra è una casa rurale e rustica che lei conosce già bene e quindi sa quello che serve per sopravvivere tra le avversità della campagna: grilli, cavallette, vespe e serpi sono subdoli compagni di ogni nostro soggiorno, ma a parte gli antidoti di rito, per il resto serve ben poco.

Be', lei arriva per un solo weekend con almeno quattro borsoni.

Conoscendola bene, è già un po' che cerco di convincerla a semplificare la sua esistenza e a vincere l'insicurezza che lei riversa sui bagagli.

“E se poi mi servisse qualcosa che non ho portato?”

Ma ti dico che c'è tutto quello che ti può servire.

Insomma, niente da fare: succede lo stesso anche quando va in vacanza nella sua casa al mare. Forse dovevo metterla nel capitolo dei tipi tosti!

Ma che cosa ho imparato da lei? Sicuramente a fare i bagagli.

Nei primi viaggi fatti con mio marito, ci siamo avventurati in tanti posti strani, che ai tempi non offrivano gli stessi agi di adesso. I miei borsoni o gli zaini erano a volte strapiombanti: il peso era direttamente proporzionale alla distanza

e all'esoticità del paese. Tutto ciò rendeva i miei spostamenti faticosissimi, e mentre cercavo di trascinarli senza chiedere aiuto, meditavo su alcuni limiti del femminismo. Per non parlare del ritorno: la nostra casa è un miscuglio bizzarro di soprammobili orientaleggianti, soprattutto indonesiani, che cercano di farsi strada tra i pesanti mobili di famiglia e ci fanno l'occhiolino ricordandoci quanto abbiamo faticato per portarli fino a qui. Da quelle mete lontane riportavamo statuine, tamburi, vestiti e batik: ci sembrava di poterne godere per tutta la vita. Ora forse ci vestiamo un po' meno

sgargianti, la casa è piena e già troppo colorata per conto suo... e se ogni tanto riusciamo a eliminare qualche ricordo non è male.

Ora sono diventata brava, viaggio leggera e con balzi da daino! Solo da poco tempo, esattamente da quando in un bar un signore mi ha rovesciato un cappuccino addosso, viaggio anche solo per un weekend con un paio di pantaloni in più!

🏠 *Lo sportivo mancato*

Questa è una storia breve ma divertente. Un' amica si lamentava perché il marito era un po' su di peso ma, per il troppo lavoro, non trovava mai il tempo di fare un po' di sport... eppure avevano anche una cyclette in casa. Peccato che il manubrio fosse completamente occupato da tante stampelle con le camicie appena stirate, lisce lisce, ma che indubbiamente avrebbero scoraggiato anche il più assiduo degli sportivi, a iniziare una qualunque forma di movimento!

Domanda di rito: “e io come tengo le attrezzature sportive”?

Sono andata subito nel bagno dove stanno i pesetti che faccio ogni mattina prima di lavarmi e li ho trasportati vicino al tappetino per la ginnastica a terra, che sta nella stanza degli ospiti (naturalmente quando gli ospiti non ci sono; se ci sono, niente ginnastica). Poi ho recuperato l'elastico per il pilates e l'ho appeso vicino ai pesetti. Io predico sempre che cose dello stesso tipo devono stare vicine tra loro, ma poi, alla fine dei giochi, un po' di space clearing lo imparo anche dagli altri!

🏠 *L'uomo in carriera*

Una volta un signore mi chiamò per riordinare il guardaroba. Nella sua vita aveva fatto un lavoro di rappresentanza che richiedeva abiti appropriati. Nell'armadio erano appese ben 124 cravatte; so il numero esatto perché lui ne andava molto fiero. Il problema era anche che, a causa dei frequenti viaggi di lavoro, vestiti estivi e invernali erano tutti lì a portata di mano, a seconda del paese da raggiungere. Gli abiti occupavano tutti gli sportelli, più un altro guardaroba all'ingresso, e il ferro di sostegno delle stappelle dava evidenti segni di sovraccarico. Per di

più, essendo lui ormai in pensione, non trovava spazio per l'abbigliamento più casual, che cominciava ad indossare con piacere dopo tanti anni di giacca e cravatta. Decidemmo di eliminare qualche completo e togliemmo circa mezzo chilo di roba da quel povero ferro. Ma dal resto non riusciva proprio a separarsi. Perorai la causa di figli e nipoti che forse avrebbero indossato, almeno in qualche rara occasione, una bella giacca, poi parlai dei poveri... e qualche altro capo si staccò dalla stampella. Alla fine me ne andai dopo averlo convinto a vendere solo gli smoking.

Dopo qualche giorno ricevetti una sua telefonata: il ferro aveva ceduto e, aprendo l'armadio, i vestiti erano caduti tutti in terra. Questo lo aveva fatto decidere, e facendosi aiutare dal suo cameriere (noblesse oblige), gli aveva regalato parecchie giacche, sia per lui, sia da spedire ai suoi parenti nel paese d'origine.

Cosa c'è da imparare da questo esempio?

Prima di tutto, anche se avete una vita lavorativa o mondana impegnatissima, non esagerate con il numero degli abiti. Comprate con rigore, ma soprattutto liberatevi volta per volta, nell'arco

della vostra vita, di quello che potete cedere con gioia ad altri. Io sono andata di corsa all'armadio di mio figlio e ho arraffato la giacca indossata per le feste dei diciotto anni degli amici, sicura che ormai non l'avrebbe degnata più di un'occhiata: neanche per la laurea ha indossato una giacca... forse ha preso dal padre, che la cravatta non l'ha indossata neanche per il matrimonio! Poi, mettendomi la mano sulla coscienza, poiché non si può intervenire solo sugli armadi degli altri, ho preso anche due mie giacche, e così tutte e tre hanno viaggiato felicemente alla volta del paese della mia domestica (quella

dei tipi tosti).

🏠 *La malinconica*

Una ragazza conosciuta in palestra, appena venuta a sapere della mia passione per il riordino, mi invitò a casa sua per un consiglio: non riusciva a liberarsi di alcuni ricordi dei genitori che ormai non c'erano più. La sua era una casa ordinata e moderna, ma l'armadio era pieno di golfini che la mamma aveva tricottato per lei quando era piccola: la misura variava da bebè appena nato a bambina decenne. Del papà invece aveva conservato tutte le fotocopie che lui aveva fatto per lei ai tempi dell'università, per evitare l'acquisto delle dispense. Mi trovavo

davanti a due ingombri di natura esclusivamente affettiva. Nulla serviva più, e lei sentiva il bisogno di cancellare quei ricordi e cercava spazi per libri e vestiti nuovi.

Hai intenzione di passare quei golfini ai tuoi nipoti?

“Non ho nipoti né figli: ho quasi cinquant’anni”. (In palestra mi era sembrata una ragazza!)

E pensi di rimetterti a studiare?

“Figurati se vado a sfogliare ancora quei libri. Magari andrò all’Università della terza età”.

Ne parliamo a lungo anche in seguito, tra una flessione e una serie di

addominali, e dopo qualche tempo mi informò che le fotocopie erano finite nel cassonetto e i golfini ai bambini poveri. Io intanto, a casa mia, avevo radunato tutte le targhe vinte da mio padre nei tornei di tennis, buttandone parecchie orribili, brutte come solo alcune coppe sportive possono essere, e le avevo chiuse in una scatola insieme a pochi vecchi spartiti di musica di mia madre. Fanno parte dell'irrinunciabile e occupano pochissimo posto.

Ne avete abbastanza di aneddoti? Potrei continuare per ore.

Basta!

Ma quest'ultimo racconto è proprio

didattico.

🏠 *Tesori nascosti*

Una signora che aveva sentito parlare dei benefici di un intervento di space clearing mi chiamò per cercare di risolvere i suoi problemi dopo un periodo di grande depressione. Per tutti i giorni più grigi aveva completamente trascurato la parte organizzativa della sua casa, che era comunque piacevole e accogliente. Era il settore burocratico, purtroppo parte dell'andamento della casa al pari delle faccende quotidiane, che lei aveva del tutto tralasciato. Il tavolo da pranzo era completamente sommerso da documenti e posta mai aperta. Questo l'aveva anche obbligata a

interrompere qualunque invito, perché era impossibile apparecchiare, e comunque la sola vista di tutte quelle carte la faceva star male e le procurava vergogna.

Cominciai ad aprire le buste ancora chiuse: multe, pubblicità, lettere condominiali, ricette mediche, estratti conto bancari: c'era un po' di tutto. Per fortuna le bollette delle utenze erano domiciliate in banca, altrimenti sarebbe senz'altro rimasta senza luce o telefono.

Formammo tante cartelline con l'etichetta, archiviando il contenuto in ordine cronologico. Fu un lavoro d'ufficio che lei si era rifiutata di

svolgere e che, con incontri saltuari, durò circa tre mesi! Rispondemmo a lettere inevase, ad avvocati, pagammo assicurazioni e lì ebbi un bel risultato tra quelli che un riordino sui documenti può dare: un'assicurazione vita, stipulata anni addietro, era maturata da mesi, e stava per scadere anche il termine per riscuoterla. Se non avesse fatto richiesta entro una certa data, avrebbe perso tutto: mancavano tre giorni. Scrivemmo subito una raccomandata e dopo pochi giorni mi telefonò per dirmi che aveva incassato il frutto dei suoi risparmi, che era rimasto dimenticato e seppellito nella sua

depressa noncuranza. Non ha più avuto bisogno di me e siamo ancora in amichevole contatto. Quello che ho imparato si deduce facilmente: il disordine non va molto d'accordo col profitto.

Fate ordine se volete amici per casa e una casa per amica.

Chissà se mi creerò nuove amicizie dopo tutti questi consigli, o se sarò allontanata come la più pedante delle rompiscatole! Hmmm...

Lo zelo per la tua casa mi divorerà.

(Vangelo di Giovanni, 2, 13-25)

CONGRATULAZIONI

🏠 *Festeggiate a dovere*

Ora che avete finito di mettere a posto la vostra casa, godetevi i risultati raggiunti. Preparatevi un bell'aperitivo e guardatevi intorno.

Trasformate in un rito le vostre azioni quotidiane. Anche quando fate ordine giornalmente, concentratevi sullo sgomberare, sul pulire e sul risistemare ogni cosa al suo posto, perché le azioni compiute con superficialità non danno soddisfazione: riordinare è diventato un piacere quotidiano perché è dall'ordine

e dalla cura del dettaglio che scaturisce questo vostro nuovo senso di appagamento. Perciò, anche quando spazzate il pavimento, focalizzate la vostra attenzione su quello che state facendo, pensate che insieme alla polvere, state eliminando ogni forma di preoccupazione o di sfortuna, e anche questo vi darà soddisfazione.

🏠 *Cin cin*

Assaporate ogni cosa che fate, dal primo sorso nel bicchiere preferito, allo sguardo che vaga pacifico sul lavoro che avete fatto e che ha trasformato la vostra casa. Potete aggirarvi con una fluidità nuova negli spazi in cui avete raggiunto un equilibrio tra la fatica fatta e il risultato ottenuto. Stare in un ambiente amico vi farà muovere con più stile, e anche nella semplicità della vostra casa vi sembrerà di essere immersi in un nuovo benessere: il lusso della semplicità. Rispettate norme semplici ma basilari per gratificarvi quando siete in casa: non indossate vestaglie o tute

durante il giorno, vestitevi e truccatevi, e spruzzatevi il vostro profumo anche se vi aspetta una giornata casalinga. Se siete solite indossare gioielli, metteteli anche in casa, senza eccedere naturalmente; la vostra persona sarà sempre gradevole agli occhi degli altri componenti della famiglia, e se anche vivete sole, a maggior ragione cercate di non cedere a un comodo ma trascurato abbruttimento. È difficile poi tornare indietro ed è estremamente facile deprimersi: come il famoso sillogismo aristotelico, se A è uguale a B e B è uguale a C, allora A è uguale a C, cioè se sono trascurata e la trascuratezza è

sintomo di depressione, sono depressa. Se ce la fate a truccarvi, vestirvi e profumarvi, vi assicuro che il vostro portamento sarà diverso, anche se nessuno vi vede. È un po' come l'armadio di cui abbiamo parlato all'inizio: dentro era disordinatissimo ma dall'esterno nessuno lo vedeva. Ora è ordinato e piacevole ad aprirsi e voi, anche se nessuno vi vede, siete belle e fiere.

Naturalmente questo vale anche per gli uomini: in casa niente barba lunga, canottiere, tute deformate o calzini con i sandali; vestirsi dignitosamente, per non dire signorilmente, fin dal mattino vi

farà sentire sempre in ordine e attivi. Stendhal scriveva: “impiegava molto tempo nel vestirsi per poter dimenticare quello che indossava”; perciò, vestitevi e guardatevi bene allo specchio la mattina e non avrete bisogno di farlo per tutto il resto del giorno. Questa è la semplicità dell’agio e anche della buona educazione.

Congratulatevi con voi stessi, perché avete affrontato un gran lavoro e avete raggiunto degli obiettivi che vi sembravano irraggiungibili: la vostra autostima se ne avvantaggerà. Sempre per gratificarvi, se ci riuscite, portate a termine qualche lavoretto che avevate

iniziato con entusiasmo e che poi avete abbandonato per mancanza di tempo o per improvviso disinteresse. Se lo avete intravisto durante il vostro lavoro di filtro e riordino, vi avrà fatto pensare, anche se inconsciamente, a una certa incapacità di portare a termine un lavoro. Pensieri come questo sono proprio da evitare in un momento di gratificazione, perciò o decidete di compiere l'incompiuto, o toglietelo dalla vostra vista e non pensateci più. Premiatevi invece con l'acquisto di un bel libro o di un cd di musica rilassante e, perché no, con un nuovo profumo.

🏠 *Il supervisor*

Un atteggiamento che sembra antipatico da assumere nei confronti della vostra casa, ma che io considero necessario, è quello del controllore. Rendetevi severi. Immaginate di essere un capufficio che supervisiona le scrivanie dei suoi dipendenti, o un capocuoco che gira per le sue cucine mentre gli aiutanti sono al lavoro o, peggio ancora, un severissimo flic francese che controlla le auto in sosta vietata, una puntigliosa suocera che sbircia la manutenzione della casa della giovane nuora, e tutto il peggio che vi viene in mente. Ecco, così dovete essere in casa vostra: un Cerbero del

disordine e delle cose abbandonate in giro. Non c'è bisogno di far pesare questo atteggiamento sugli altri, agite come l'occhio del padrone che tutto vede e nulla dice, ma che sa agire di conseguenza. Senza rimproverare nessuno, applicate la severità agli oggetti e non alle persone, e fate in modo che i mucchi appena eliminati non tornino a crescere come chiare montate a neve, ma che piuttosto si sciolgano come neve al sole. Le cose affrontate subito sono meno pesanti ed eviterete di trovarvi di nuovo nelle sabbie mobili. Acquistando domestichezza con il riordino, saprete percepire subito che

nuovi ingombri stanno facendo muro:
disintegrateli subito con le armi che
state apprendendo a usare e ne uscirete
vincitori come un eroe di fantascienza o
una novella pulzella d'Orleans!

🏠 *Dieta di mantenimento*

“Ma a poco a poco tutto tornerà come prima?”

Be', è come quando affronti una dieta dimagrante in cui metti tutte le tue forze a far scendere l'ago della bilancia e, appena raggiunto l'obiettivo prefissato, ricominci a mangiare a quattro palmenti... l'ago tornerà a schizzare inesorabilmente verso l'alto.

Se tu non hai capito il beneficio derivato da tutta la fatica che hai fatto e tornerai ad ammucchiare tutto, allora non c'è riordino che tenga. Ma sono sicura che non lo farai, perché sarebbe un segno di disistima per il lavoro fatto, per i

blocchi che hai abbattuto nei tuoi spazi e che facevano da muro alla semplificazione della tua esistenza. Devi iniziare un periodo di mantenimento, come si fa appunto nelle diete alimentari, per tenere sotto controllo l'appesantirsi della tua casa, prima che questo si riproponga in maniera problematica. Come è inutile dimagrire e ingrassare a organetto (prima dell'estate a dieta per la prova costume e d'inverno calorie a strafare), così non devi sottoporre a stress la pelle della tua casa: se cedi tu cederà anche lei, e vi troverete insieme obesi e oberati. Dovete continuare l'allenamento per

tenere la casa sana, come si fa con la palestra o gli sport: se si possono potenziare i muscoli, si può aumentare la vostra capacità di riordino. Provate a ribadire il concetto del “controllore”; per non ritrovarvi nella situazione iniziale, dovete imporvi una routine antiaccumulo.

Regole antiaccumulo

- Ogni giorno, aprire e smistare la corrispondenza, buttare i giornali, riordinare la cucina e il bagno. Tenere sotto controllo l'accumulo all'ingresso, arieggiare la casa, buttare la

spazzatura.

- Ogni settimana, fare pulizie, lavatrice, portare abiti in tintoria. Cambiare gli asciugamani (gli strofinacci vanno sostituiti più spesso) e le lenzuola.
- Ogni mese, controllare il contenuto del frigo e dei pensili, buttare cibi scaduti e confezioni aperte da lungo tempo. Pulire il forno e il microonde.
- Ogni sei mesi, controllare il funzionamento degli elettrodomestici e farne la manutenzione. Pulire l'interno dei pensili e dell'armadietto del bagno. Controllare lo stato della biancheria della casa e delle

stoviglie e, in caso, sostituirle. Fare un censimento dei vestiti nell'armadio e approfittare per eliminare qualcosa al cambio di stagione.

- Ogni anno, lavare le tende, spostare i mobili per una pulizia profonda. Controllare la stanza dei figli per eliminare giochi, libri e vestiario che non va più bene.
- Dopo alcuni anni, decidere se qualche stanza ha bisogno di essere rimbiancata per evitare l'effetto tristezza, controllare se servono riparazioni serie a pareti o impianti.

In genere però è più facile individuare il disordine che imporre dei tempi per fare ordine, perciò ognuno dovrà regolarsi autonomamente per andare ad agire là dove si annida il nemico, e scoprire i ritmi del proprio riordino; insomma è un po' come la tela di Penelope, un lavoro che non finisce mai, ma non per difendersi dai Proci, ma per allontanare il rischio del nemico disordine. Come per una dieta, il segreto perciò sta nel non ingurgitare troppo, perché tra il non saper organizzare lo spazio e il non saper buttare, purtroppo vince il secondo. Perciò ricordatevi di fare ogni tanto il giro con le famose buste di

plastica per buttare tutto ciò che di superfluo, rotto o inutile vedete in giro, e non fate formare di nuovo quei sassolini così dolorosi da eliminare.

Ora dovete ritenervi all'altezza di poter mantenere in ordine la casa e alta la stima personale.

Torniamo alla psicologia? Ma non dovevamo congratularci?

Giustissimo.

FUORI CASA

Eh no, adesso vogliamo mettere ordine anche fuori casa?

No, volevo solo dire: scegliete il vostro bar, nel vostro quartiere,

vicino al vostro ufficio, con il vostro barista preferito. Non andate dove il caffè è scadente, la pulizia scarsa, il barista antipatico, la cassa piena di scartoffie. Scegliete il vostro ristorante, dove il vinello è limpido, la pizza bollente e filante, i bicchieri scintillanti, i camerieri decorosi, i tavoli tranquilli. Non andate dove le decorazioni natalizie rimangono in bella mostra fino alla primavera, dove le ricette sono troppo pasticciate. Scegliete il vostro negozio di alimentari con un commerciante allegro che vi fa sorridere e il vostro banco del mercato □ anche questo secondo me è feng shui!

🏠 *Le persone*

Festeggiate al meglio, da soli oppure organizzando una cena con gli amici più stretti. Non si tratta di pavoneggiarsi: siete voi che gioirete nel vostro intimo, ma sono sicura che gli altri si accorgeranno dei cambiamenti avvenuti non solo nella vostra casa, ma in voi stessi.

Naturalmente dovete dare ingresso libero in casa vostra solo a coloro che vi apportano piacevolezza e benessere. In tutte queste pagine non abbiamo mai parlato di “eliminazione delle persone”; non nel senso di una sfida western ma per allontanare quei tipi umani la cui

frequentazione non ci fa bene. Ma si può? Probabilmente non basteranno i colpi delle due vecchie pistole che avete nel cinturone!

Questo è l'alleggerimento più drastico che esista perché ormai siamo alla fase finale del nostro space clearing! Si riferisce all'allontanamento degli amici non amici.

Ma festeggiate lo stesso, meglio soli che male accompagnati. Liberatevi di tutti i legami fastidiosi e vi accorgerete che fare il vuoto intorno a voi anche in questo senso vi farà del bene. Come siamo riusciti a disfarci di ciò che c'era di mediocre nella nostra casa, allo

stesso modo riusciremo ad approfondire la validità dei nostri rapporti sociali, mantenendo vive solo quelle relazioni che fanno parte di un immaginario scatolone dell'irrinunciabile. In una raccolta di aforismi buddisti ho letto che "se non trovi un amico saggio e di retto comportamento è meglio andare solitario come un rinoceronte, se gli amici sono superficiali e inutili come quei braccialetti d'oro rilucenti e ben rifiniti che si urtano tintinnando in coppia sul braccio, è meglio procedere soli come un rinoceronte". Imitiamo la potenza del grosso pachiderma che da solo avanza sicuro, confortandoci con la

bravura che abbiamo dimostrato sganciandoci da tutto, e con la grazia di un rinoceronte infuriato respingiamo cose e persone che inutilmente ci disturbano. Liberarsi ed eliminare fa parte della vita, e saper dire no con delicatezza ma con decisione ci aiuterà ad allontanare persone e pensieri negativi.

Personae da tenere alla larga

- Le persone che se possono prenderci in castagna ci godono.
- Quelli che vogliono

programmare la nostra vita ma che non accettano mai un cambiamento di programma.

- I parenti che chiamano solo se serve loro qualcosa e scompaiono in tutte le altre occasioni e a cui vorresti rispondere con la famosa frase “a fra’, che te serve?”.
- Le persone che si appoggiano troppo a noi senza mai dare niente in cambio.
- Le persone che “io, io, io” e che non chiedono mai come ci sentiamo noi.
- Le amiche che dall’alto della loro superiorità criticano la

nostra “semplice mediocrità”.

- Quelli che non chiamano mai e che quando telefoniamo dicono sempre “stavo proprio per chiamarti”.
- Quelli che “io di più”: stanno peggio di noi o meglio di noi o sono più ricchi di noi, più belli di noi e non perdono occasione per farcelo notare.
- Quelli sempre più organizzati che criticano il nostro arrangiarci tra le cose della vita.
- Quelli che dicono “come ti trovo bene” e non vedono l’ora che le cose ci vadano storte.
- Quelli che hanno sempre ragione

e dicono a te che stai
invecchiando male se
minimamente li contraddici.

- Quelli che sono spilorci con i sentimenti così come davanti alla cassa del bar.

🏠 *I risultati ottenuti*

Ora che non esistono più angoli morti nei vostri ambienti e zone della casa che non si vivevano interamente, bisogna fare i conteggi dei risultati. Dovete proprio contarli. Come all'inizio avevate fatto dei segni sui punti di maggior fastidio o accumulo, ora dovete fare un elenco delle zone riportate a nuova vita. Fate una crocetta rosa per ogni angolo che vi soddisfa e avrete davanti agli occhi, il totale delle conquiste ottenute: contate, contate le vostre crocette rosa.

Anche se non sono state rispettate tutte le direttive dell'orientamento delle

stanze, perché è risultato materialmente impossibile spostare il salotto nella zona delle amicizie suggerita dal Ba Gua, o la stanza da letto nella zona degli affetti e lo studio in quella della prosperità, il solo aver messo mano a un accurato riordino apporterà di sicuro novità nella vita di tutti i giorni.

Ma vi rendete conto di cosa vuol dire aver eliminato roba, vestiti, persone moleste in un colpo solo o quasi? Vuol dire che ora le novità della vita vi correranno incontro e saranno gli altri a tallonarvi nella speranza di scoprire i segreti di questa nuova energia che vi sospinge.

Purtroppo l'insegnamento è uno dei pochi lavori di cui non si vede personalmente il frutto. Deve essere molto triste per un professore non sapere se l'allievo intelligentissimo, seguito per anni, nella vita è diventato un affermato professionista o un nullafacente, e se quello svogliato e coltivato con fatica è diventato un manager o un cantante rock. Così io non vedrò se qualcuno è riuscito a completare il suo curriculum e a sfondare nella carriera del riordinatore! Mi piacerebbe sapere se qualcuno alla fine di questa lettura, mettendo ordine nella sua vita, troverà i vantaggi che io

decanto; se qualche lettore sconosciuto si starà congratulando con se stesso dopo essersi sobbarcato i miei consigli. Mi piacerebbe conoscerlo e stringergli la mano, e brindare in questa famosa festa finale per soli amici.

Ma cara, stai tranquilla, sono sicuro che tutti trarranno vantaggio da questa lettura.

Ehm, a proposito, scusa, sai dov'è la mia pipa?

Oh, no!

Rifletti e

migliora

1 Hai mai notato in comportamenti altrui qualche rassomiglianza con le tue problematiche che ti ha spinto, una volta a casa, a mettere mano su sistemazioni che ritenevi già soddisfacenti?

Senza sentirti inadeguata agli esempi da seguire, cerca di porre rimedio alle criticità che hai riscontrato anche nel tuo modo di vivere.

2 Hai delle conoscenze che ti

fanno cambiare marciapiede se le intravedi per strada o ti fanno alzare gli occhi al cielo ogni volta che ti giunge una loro telefonata?

Stacca la spina con questo genere di amicizie e troverai più tempo libero da dedicare a te stesso e a quelle persone che ritieni valide e affidabili.

UN CUNIBOLO DI RISULTATI

Fate un piccolo inventario di tutto ciò su cui siete riusciti a intervenire: elencate ogni oggetto

che avete potuto buttare, regalare, vendere, spostare o trasformare. Potete organizzare la vostra lista per stanza, oppure per ambiti. Cercate di visualizzare nella vostra mente quello che siete riusciti a eliminare: più alta è la pila che riuscite a immaginare, maggiore sarà la vostra soddisfazione!

QUACUNA □

ABBELLIMENTO □

LIBRI □





notizie di
feng shui
classico e
altre culture

Capitolo

11



🏠 *Un po' di storia*

Ridendo e scherzando, vi ho condotto dalle profondità dei vostri armadi alla leggerezza dello svuotamento, dalle cavità dei cassonetti per la spazzatura alla soddisfazione di un ricevimento tra amici... e adesso SBAM: tutta teoria.

Il feng shui era praticato dagli imperatori della Cina già diversi millenni prima di Cristo: è una filosofia, una tecnica, un'arte applicata alle costruzioni che si è tramandata all'inizio solo come tradizione orale. Per questo motivo, nella Cina imperiale gli esperti di feng shui, dopo aver partecipato alla costruzione di edifici pubblici o alla

residenza degli imperatori, venivano uccisi affinché non diffondessero le loro conoscenze. Allo stesso modo, in Egitto si uccidevano gli schiavi e i costruttori che avevano partecipato alla realizzazione delle tombe dei faraoni in modo che non ne rivelassero la posizione e i segreti.

La culla di questa filosofia è sicuramente la Cina, anche se sue espansioni successive si riscontrano in Malesia, a Singapore e in tutto l'Estremo Oriente. I primi testi scritti relativi a questa disciplina risalgono più o meno all'anno 1000 a.C. Lo studio della forma del territorio veniva tenuto

in grande considerazione, unitamente a quello delle influenze celesti, per trovare la migliore collocazione geografica dei palazzi del potere degli imperatori, e il feng shui divenne una scienza vera e propria. Con il Taoismo si svilupparono molte scuole di astrologia e arte divinatoria, e dopo periodi più oscuri dovuti alle invasioni mongole, i loro maestri acquistarono molta importanza sotto la dinastia Ming, che regnò fino al 1644.

In tutte le culture sono sempre esistiti criteri per costruire e per abitare, criteri tramandati per millenni.

In Indonesia, paese dove mi sono

passionata allo studio delle costruzioni e dell'arredamento, l'influenza dell'arte cinese è presente in certi tipi di architettura e in alcuni simboli, per questione di vicinanza. Anche lì per costruire si cerca di trovare il luogo più adatto a potenziare gli effetti benefici che ne deriveranno per tutti i componenti della famiglia.

LA PRIMA PIETRA

Per la posa della prima pietra, una mia amica che stava costruendo dei bungalow per il suo albergo, per non sbagliare né inimicarsi qualcuno, consultava tutte le autorità più eminenti del luogo, in

modo da poter scegliere e far benedire, secondo le diverse credenze, la zona dove edificare. Interveniva il dukun, rispettabile stregone della religione animista che effettuava tutti i riti propizi per il bene e la prosperità della costruzione. Interveniva il rappresentante della comunità islamica che invocava la benedizione sulle mura, secondo la sua religione. Finiti i lavori, sul colmo del tetto appena ultimato, si offrivano caschi di banane alle divinità del luogo; il prete del villaggio più vicino interveniva a dare la sua benedizione e il rappresentante dell'Islam approvava la costruzione. Insomma, come dice Shakespeare

nell' *Enrico VIII*, *Le cose fatte bene e con cura vanno esenti da timore*.

Dopo la fine della dinastia Ming ci fu un nuovo fiorire di teorie e innovazioni nel campo del feng shui, e il suo ruolo ufficiale si prolungò fino al crollo dell'impero, nel 1912, finché nel 1949, dopo la rivoluzione cinese, fu abolito come superstizione, i maestri furono perseguitati e molti testi scritti furono distrutti. Le molteplici informazioni che riguardavano le costruzioni, e che erano appannaggio di pochi esperti, andarono quasi del tutto perdute. I maestri di feng

shui, costretti a esercitare la loro professione in altri paesi, esportarono soprattutto criteri più morbidi di applicazione, fino ad avvicinarsi, oggi, a una filosofia più confacente alle popolazioni vicine o europee. Non è facile quantificare il numero dei maestri di feng shui, ma sembra che il governo cinese stia cercando di regolamentarne la pratica, che in alcune città orientali è anche molto redditizia.

La sua applicazione è ancora molto diffusa specialmente a Hong Kong, che ha una legislazione a parte. Come scrive Kevin Drew del New York Times, esistono villaggi dove il governo, su

richiesta, rimborsa gli abitanti delle case che hanno subito danni causati dalla costruzione di altri edifici più moderni, se questi hanno peggiorato il loro feng shui modificando negativamente il paesaggio. Per ripristinare condizioni favorevoli si può procedere alla costruzione di padiglioni e strade con curve morbide, oppure organizzare funzioni rituali che scaccino gli spiriti maligni... il tutto a spese del governo.

Mi piace questo ragionamento! Davanti alle mie finestre hanno disegnato un murales con una faccia e due occhioni che guardano dritti dritti nella stanza in

cui lavoro. Mi faranno bene? Secondo me sono malefici e chiederò un rimborso al sindaco, oppure li farò cancellare dall'ufficio per il decoro urbano.

Credo che, passando per i debiti canali, ti converrà rivolgerti a Hong Kong!

Regole di costruzione secondo il feng shui

- Una posizione infausta per costruire un edificio è quando l'area edificabile è circondata da terreno troppo scosceso. Se c'è una montagna deve essere comunque alle spalle come protezione della casa, e non davanti all'ingresso principale.

- Un terreno collinare con dolci pendii è più favorevole, ma mai costruire sulla cima della collina: meglio scegliere una posizione a mezza costa e al riparo dai venti. Anche un terreno troppo piatto non è consigliabile, a meno che non lo si movimentino realizzando delle collinette artificiali oppure piantando molti alberi.
- Mai costruire vicino a un cimitero.
- In presenza di un corso d'acqua, esso deve trovarsi sempre davanti alla casa e mai sul retro. Anche una fontana o un laghetto sono di buon auspicio davanti alla facciata: rappresentano denaro e profitto, perciò l'introduzione di specchi d'acqua, anche artificiali, davanti alle case è considerata

apportatrice di fortuna.

- La strada di accesso alla casa non deve mai arrivare perpendicolarmente alla porta d'ingresso ma deve essere interrotta con rotonde, aiuole con siepi e fontane, per impedire l'arrivo di frecce avvelenate.
- Se la casa è bassa, non deve mai sorgere accanto a un altro edificio più incombente e non deve mai essere posta in corrispondenza degli spigoli delle costruzioni accanto.
- La forma della costruzione deve essere regolare per non creare angoli mancanti (case a forma di U o di L) o spigoli sporgenti e quindi taglienti. Gli angoli mancanti creano degli scompensi nella disposizione degli ambienti, ed è bene

riempirli con prolungamenti per
regolarizzarne la forma.

🏠 *Soluzioni purificatrici*

Si possono effettuare diversi interventi per migliorare il feng shui dopo l'acquisto di un terreno da edificare, ma naturalmente ci sono dei rimedi per bonificare l'atmosfera di un'abitazione anche all'interno.

Se le porte della casa non devono essere allineate perché il flusso del *chi* viaggerebbe troppo velocemente diventando pericoloso, abbiamo visto come porre paraventi o lampade, ma se vogliamo rivitalizzare o fortificare l'atmosfera di una stanza, esistono trucchi salvifici che possono risolvere i problemi più sentiti. I metodi di

purificazione secondo il feng shui servono a riportare energie positive in ambienti sofferenti. Se per gli edifici è importante difendersi dalle influenze esterne di speroni di roccia, vicinanza di cimiteri o altre costruzioni incombenti, tra i motivi di accumulo di influenze negative nelle nostre case, ci sono le malattie, i litigi, le invidie e i dolori profondi.

Allora posso mettermi ad applaudire?

Guarda che questo è un capitolo impegnativo, e anche se non riesco a prescindere da un po' d'ironia, devo concentrarmi su quello che scrivo.

Purificare la casa

- Quando ci si appresta a traslocare in una casa, di cui si ignora tutto sui precedenti occupanti, è buona norma pulire, disinfettare e accendere incenso per cancellare tutte le passate contaminazioni: è un po' come pulire la lavagna quando si inizia una nuova lezione nella classe.
- Per smuovere il chi stantio o malsano possiamo usare per prima cosa le nostre mani. Il battere le mani con forza, provocando schiocchi netti, creerà delle vibrazioni atte a smuovere l'aria. Cominciando dalla porta di una stanza e procedendo in senso orario (indica il progredire), e insistendo negli angoli dove si accumula il ristagno, la

vibrazione spingerà il chi ad accelerare e a riprendere il suo movimento circolare. Non vergogniamoci di farlo anche se le prime volte ci sentiremo un po' ridicoli.

- Anche le campane tibetane, ciotole in lega di diversi metalli che si battono con un batacchio, servono a smuovere il chi stagnante o contaminato; le campane eoliche invece, poste sulle porte o nei corridoi, mosse dall'aria in casa o fuori, faranno tintinnare le loro canne in bambù o ferro per generare nuove energie, interrompere la fuga del chi o difenderci da spigoli taglienti.
- Per purificare, oltre all'incenso o alle candele profumate, viene usato anche il sale marino. Una piccola quantità di sale in una ciotola posta negli angoli della

stanza, servirà ad assorbire la negatività dall'aria e dai muri. Potete usarlo anche nei mobili, specialmente se antichi e quindi posseduti già da altri, perché anch'essi si impregnano dell'emotività emanata dai precedenti proprietari.

- L'acqua è un altro elemento fondamentale: oltre che per la detersione, serve anche per diminuire la rabbia, ed è apportatrice di calma e ricchezza. In un vaso con l'apertura molto larga, o in una ciotola messa vicina alla parete confinante, può assorbire e attutire i rumori provenienti da un vicino chiassoso. I rimedi di purificazione sono numerosissimi, alcuni rasentano quasi la superstizione, e si servono di cristalli, canne di bambù, campanelli; ma l'energia che possiamo

mettere in movimento con le nostre mani è sicuramente la più facile da utilizzare e da provare se sentiamo intorno a noi un'atmosfera pesante.

🏠 *Il minimalismo zen*

Accennando alle altre culture esistenti in paesi diversi dal nostro, lo zen, filosofia giapponese all'ennesima potenza, ci insegna la semplicità negli arredi e nella vita. È un tipo di cultura che predica il vuoto quasi all'eccesso. Una ciotola per il riso è quanto basta per un pasto tanto frugale quanto lussuoso; la cerimonia del tè, solo tazza e teiera, rappresenta un rituale diffuso e nobilissimo a cui nessun giapponese rinuncia. Quanto alle case, sono di una semplicità estrema e ordinatissime: un modello per quanti amano il minimalismo. Difficilmente in un'abitazione giapponese si vedranno

librerie aperte come da noi, che mostrano il loro contenuto di libri, soprammobili e impicci vari tutti esposti alla polvere. Nell'arredamento zen gli scaffali, gli stipetti e le librerie non sono mai a vista, ma sempre protetti da ante, o almeno tendine alla veneziana in carta o simili, che ne celano il contenuto. Gli armadi sono anch'essi inseriti nel muro in modo che non disturbino l'occhio e, nelle stanze da letto, il futon non ha niente a che vedere con l'imponenza dei nostri letti della nonna o quelli avvolgenti dell'ultimo design. Lo zen è l'espressione più alta del non attaccamento; viene definito anche

“l’indicibile nulla” a cui si dovrebbe aspirare per vivere nella massima semplicità. Nella casa dovrebbero entrare solo poche cose, belle e funzionali, e si dovrebbero notare solo grazie al vuoto che le circonda. Quando in un museo vediamo un’opera d’arte esposta solitaria in una sala, non ci stanchiamo di ammirarla, mentre se ci avviciniamo a una teca piena di reperti di valore, ma affastellati, l’occhio vaga un po’ qui e là e passa oltre senza soffermarsi. È come scorgere una palma nel deserto invece che in un lussureggiante orto botanico.



*Il vero vedere è quando non c'è
più nulla da vedere.*

(Shan Hui)

Il gusto del vuoto non è facile da acquisire e, per affermarsi, ha bisogno di grande disciplina, studio su se stessi e sullo stile di vita che si vuole seguire.

Naturalmente questi sono solo accenni di questa cultura e noi ci riferiamo principalmente a concetti relativi alle abitazioni, talmente semplici da rasentare la nudità.

L'ELEGANZA DEL RICCIO

Nel film tratto dal libro L'Eleganza del riccio di Muriel Barbery, è molto significativa la scena in cui la portiera dello stabile si reca in casa del non giovanissimo ma affascinante inquilino giapponese. In una luce soffusa appare un unico bancone grigio scuro, le

pareti sono lineari e anche
dipinte di grigio scuro; in giro
nella stanza non c'è altro.
Insomma, il massimo del
minimalismo in un grigio che
sembra quasi abbacinante. La
semplicità, secondo lo zen, è una
ricchezza spirituale che allontana
l'ansia del possedere.

🏠 *Il Vastu*

E adesso parliamo di vastu.

Che cos'è?

Possiamo definirla la versione indiana del feng shui, detto anche lo yoga dell'abitare. In sanscrito *vastu* vuol dire architettura, costruzione, ed è una scienza indiana che alcuni dicono più antica del feng shui. Si occupa dell'orientamento delle costruzioni e dell'ambiente circostante, cercando di edificare ottenendo la massima soddisfazione degli abitanti, ma rispettando le leggi della natura che influenzano ogni tipo di abitazione. Inizialmente, secondo i criteri del vastu

si costruivano soprattutto i templi induisti, ma poi questi criteri si sono estesi a tutti i tipi di costruzioni. Ultimamente è stato ripreso da molti architetti indiani per creare ambienti abitativi dalla cui armonia scaturiscano equilibrio e successo in ogni settore. Secondo il vastu si può intervenire sui fatti della vita, modificando le case e migliorando la relazione tra spazi e persone; anche in questa scienza esistono rimedi per sopperire ai difetti di alcune costruzioni e per migliorarne la positività. Anche nel vastu sono importanti le direzioni, gli elementi e i colori per dare forza alle varie parti

delle abitazioni.

Nei testi vedici delle tradizioni induiste, si legge che “un’abitazione costruita senza considerare le leggi e le influenze della natura è causa di fallimenti... ma una casa costruita secondo le leggi del vastu attrae la felicità, la ricchezza, la salute e la serenità. Per il benessere di tutta l’umanità, tutte le case, i villaggi e le città dovrebbero essere costruiti in armonia con la natura”.

Sono felice e deliziato della tua cultura ma, insomma, alla fine feng shui, zen e vastu dicono tutti la stessa cosa anche se sono coltivati in diverse parti del mondo?

Bene, vedo che quasi alla conclusione del libro non brancoli più nel buio! Be', sono filosofie ma allo stesso tempo sono tecnica e arte strettamente legate. Sono un po' come la musica che ha ritmi e strumenti differenti nelle varie parti del mondo, ma l'armonia che crea è sempre eccezionale. Sono dottrine che sfiorano la religione e l'arte, l'architettura e la stregoneria. Un vero maestro, infatti, è allo stesso tempo un architetto, un geomante, un naturalista, un filosofo e via dicendo; come scrisse Shakespeare nel suo Amleto "ci sono più cose in cielo e in terra, Orazio, di quante ne sogni la tua filosofia".

Ma ora che hai imparato a padroneggiare un po' gli insegnamenti del feng shui e a metterli in atto, non hai paura di fare la fine dei costruttori dei palazzi imperiali o degli architetti egizi? Dopo tutto questo riordino, qualcuno vorrà di certo eliminarti...

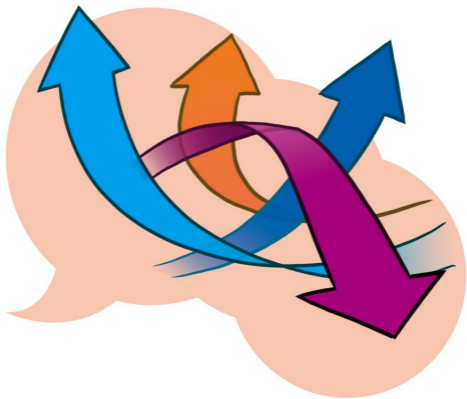
Ho cercato di essere breve ma avvincente, e se trovo lettori pazienti e determinati, forse me la cavo.

Hmmm.

*Rifletti e
migliora*

Quando ammiri un paesaggio o un panorama, ti è mai capitato di notare una casetta, un ristorante o solo una panchina dove sarebbe fantastico passare qualche giorno o qualche ora? Hai fatto caso alla sua posizione?

Impara a riconoscere le situazioni più propizie per riposarti, per svolgere un'attività o acquistare la tua casa. Esercita la vista e il pensiero, e in breve tempo saprai riconoscere i luoghi che è meglio evitare: il feng shui è anche una tecnica visiva.



CONCLUSIONE

*Un buon insegnante è quello
che si rende progressivamente inutile.*

Dopo tutte le riflessioni di rito, devo dire che mi dispiace un po' aver finito di scrivere questo libro. Veramente avrei ancora tante cose da dire, ma non bisogna esagerare, non vorrei creare anch'io una zavorra (anche se di consigli).

All'inizio di questa mia avventura letteraria, quando ho comunicato a mio marito che avrei scritto questo libro, c'è

stata qualche più che ammissibile reazione.

Sarà un inferno. Mi farò ospitare da qualche amico.

E quando si avvicinava la data di consegna del testo finito e limato, ho preannunciato:

Scusami, ma in questi ultimi giorni ho da fare altro, non potrò dedicarmi molto alla spesa, e basta cucinare.

Questa per me non è una minaccia...

Che vuoi dire? Be', lo so che tu cucini meglio di me, però tutto il resto ha continuato a marciare ben benino, in fin dei conti sono un'esperta di organizzazione della casa e sono più

brava a gestire un'impresa che la cucina.

Hmmm.

Comunque, scrivendo di sera, ho passato ore piacevoli e assortite e, con il mio fidato bicchiere di vino bianco accanto, mi sono sentita un po' Hemingway, senza toccare le sue vette né di scrittore né di alcolista. Oppure, scrivendo anche a mano, specialmente di notte, sotto il cono di luce del mio lume da scrivania, mi sono sentita un po' giornalista di cronaca anni Trenta... o forse un po' piccolo scrivano fiorentino; perché, se non lo avevate capito, questo è il mio primo libro! Ma come faccio a diventare importante se non sono famosa?

Comunque spero di aver giovato a qualcuno.

Hmmm.

E scusatemi se sono stata imperfetta, ma consideratemi un'amica in casa vostra e non un'esperta.

Vorrei anche aggiungere che mi sembra importante aver dato la scintilla iniziale a quello che dovrà essere poi un lavoro personale. Una volta capita la necessità di liberarsi dell'accumulo, e individuato il modo di procedere che più ci si addice, bisogna poter continuare da soli, senza permettere che gli oggetti riprendano il sopravvento su di noi. Ma sono sicura che una volta provati i

benefici di una vita più leggera e più scorrevole, saprete cavarvela da soli e sarete in grado svolgere i vostri compiti di riordino giorno per giorno. Un po' come a scuola, se non si studia tutti i giorni si rimane indietro. Insomma, non posso stare a darvi consigli e a controllare il vostro operato per sempre. Mio figlio ha avuto un'amatissima baby sitter, sempre la stessa (per sua e nostra fortuna), fino all'età di dodici anni! Questo un po' perché io lavoravo tutto il giorno e un po' per grande affetto verso di lei da parte di tutti; finché un bel giorno lei ha deciso volontariamente di lasciarci. Ormai potevamo camminare

da soli.

Anche io sono sicura che, pur lasciandovi soli, ce la potete fare!

Hmmm.

Rifletti e migliora

L'idea di mettere in ordine la tua casa è una novità o già ti frullava nella testa da tanto? E lo hai fatto? Lo farai? Dipende dal fatto che questo libro ti è piaciuto molto, abbastanza, poco, per nulla?

Ti prego fai qualcosa!



BIBLIOGRAFIA

Bailo Daniela, Negri Luca, *Vivere e abitare Feng Shui. Manuale pratico*, Giunti Demetra, 2008

Bino Francesca, *Feng Shui. Realizzare e vivere il proprio spazio in armonia*, KeyBook, 2011

Butler-Biggs Jane, *Capire il Feng Shui*, Logos, 2006

Gillingham-Ryan Maxwell, *Apartment Therapy. Come portare equilibrio, salute e benessere nei propri spazi*,

Edizioni il Punto d'Incontro, 2010

Ki Alice, *Feng Shui*, Giunti Demetra, 2015

Kondo Marie, *Il magico potere del riordino. Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita*, Vallardi, 2014

Lambert Mary, *Ogni cosa al suo posto e un posto per ogni cosa. Come fare ordine in casa e nella vita*, Corbaccio, 2002

Larese Lucia, *Space Clearing. Libera il tuo spazio, trasforma la tua vita!*, Edizioni Mediterranee, 2009

Lipp Kathi, *Clutter Free*, Harvest House, 2015

Loreau Dominique., *L'Art de l'essentiel. Jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi*, Flammarion, 2008

Loreau Dominique, *L'Art de la simplicité. Simplifier sa vie, c'est l'enrichir*, Marabout, 2005

Pasquinelli Carla, *La vertigine dell'ordine. Il rapporto tra Sé e la casa*, Baldini Castoldi Dalai, 2004

Sator Günther, *Feng Shui. L'arte di creare ambienti accoglienti e salutari*, Edizioni red!, 2008

Too Lillian, *Feng Shui. L'arte di vivere in armonia con l'ambiente*, Mondadori, 1999

Too Lillian, *Space Clearing. 168 tecniche Feng Shui*, Edizioni il Punto d'Incontro, 2011

