

# SIETE ORDINATI O DISORDINATI?

## Ecco cosa significa

a cura di ELENA BUONANNO

● **C**'è chi riesce a mantenere gli spazi in cui vive ordinatissimi senza troppa fatica. Chi invece magari ci prova anche, ma alla fine si ritrova perennemente nel disordine. Chi è maniaco del controllo e chi invece è semplicemente metodico. Chi nel disordine ha una sua logica e chi invece lascia tutto in giro per disorganizzazione. Ma cosa si nasconde dietro atteggiamenti apparentemente così lontani? E quanto c'è di vero nell'affermazione che chi è disordinato "fuori" in qualche modo lo sarebbe anche "dentro"? *«Ordine e disordine sono due aspetti della nostra vita che non si escludono a vicenda anzi è meglio se sono pre-*

*senti entrambi»* osserva la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta. «Il disordine stimola la creatività ma crea confusione e caos; l'ordine è la base per l'equilibrio, la pace, l'armonia. La tendenza al caos può sfociare in una sciattezza confusionaria, l'ordine maniacale può essere una spia di un profondo bisogno di controllo. Per stare bene occorre conciliarli nella giusta misura».

### QUANTO IL NOSTRO ORDINE O DISORDINE DICE DI NOI? IN CHE MODO IL CAOS O L'ARMONIA DEL NOSTRO MONDO INTERIORE SI RIFLETTONO NEL NOSTRO SPAZIO FISICO? RISPETTO A "SEMPLICE" VITTIMA?

Il fuori è lo specchio di ciò che abbiamo dentro, dei nostri vissuti emotivi e del nostro stile di pensiero. E così l'organizzazione degli ambienti e degli oggetti in casa può rappresentare la proiezione dello stato d'animo della persona. La casa è infatti intesa come un contenitore protettivo, una sorta di nido. Se la mente è confusa il disordine diventa la spia di uno scombussolamento che impedisce ad esempio di riordinare le idee e prendere

una decisione sensata, un modo per evitare di guardarsi dentro e quindi di riconoscere chiaramente i propri limiti. Per questo motivo si tende a lasciare in sospeso, senza soluzione le situazioni oppure si rinviano le scelte, proprio come si lasciano gli oggetti sparsi per casa. Aiuta rendersi conto che a volte la fatica a riordinare gli ambienti va di pari passo con la difficoltà a trovare la forza fisica e mentale per cominciare a mettere ordine nella propria vita, visto che questi due aspetti coincidono. Infatti quando ci viene voglia fare pulizia vuol dire che siamo pronti in qualche modo a ripartire da noi per buttare via quello che non serve e fare spazio al nuovo. Pulire e ordinare è un modo di semplificarci l'esistenza e puntare all'essenziale. Solo eliminando gli oggetti del passato si possono archiviare, ad esempio, le storie sentimentali finite. Gettando ciò che è diventato realmente superfluo possiamo evidenziare ciò che ci sta veramente a cuore e creare un nuovo punto di partenza. È un modo per lasciare andare tutto ciò che non serve più alla nostra evoluzione: non solo oggetti ma anche condizionamenti e stili di pensiero che non ci appartengono più.



### MA COSA NASCONDE IL BISOGNO DI ORDINE O DI DISORDINE?

Il disordine e l'ordine non riguardano solo gli spazi personali intimi ma anche quelli aperti e comuni. L'approccio cambia a seconda di questi due ambiti. Non è detto che una persona molto ordinata al lavoro lo sia anche a casa. In un contesto personale gli oggetti vengono mostrati e riposti secondo l'umore o la necessità ma sempre in modo libero, senza particolari vincoli. I cassetti, le scatole, gli armadi si riferiscono al nostro essere interiore. In ambito sociale invece ci si potrebbe sentire obbligati a dare una buona immagine di sé ordinando gli spazi comuni e visibili quando qualcuno viene a trovarci a casa e nascondere oggetti sparsi in giro per non rivelare il nostro mondo interno. Altre persone al contrario mostrano un disordine cronico in tutti gli ambienti nei quali vivono, a casa, in ufficio, sulla scrivania, in cantina senza vergognarsene e senza neanche sentire il bisogno di modificare le loro abitudini. Esiste anche l'eccesso opposto: persone che sono ordinate fino a diventare quasi maniacali. In questo caso il soggetto sente la necessità di ave-

re tutto sotto controllo e tiene gli ambienti in cui vive perfettamente ordinati archiviando bene le cose per sapere dove sono state riposte. Non c'è niente di male in questo ma è importante rendersi conto quando il bisogno di ordine o di pulizia diventa un meccanismo ossessivo della mente che imprigiona la persona in comportamenti ripetitivi o compulsivi. Altre persone ancora non riescono a buttare nulla e collezionano oggetti che intasano anche la loro vita. L'energia positiva resta ingabbiata in uno spazio pesante di disordine e accumulo di cose inutili.

### COSA SUCCEDDE SE C'È TROPPO ORDINE?

Esiste un limite oltre al quale la cura della casa diventa patologica. Quando il comportamento di mettere ordine diventa eccessivo e ritualizzato, composto da una serie di atti svolti in rigida sequenza, spinti da un senso di obbligatorietà, la persona potrebbe soffrire disturbo ossessivo-compulsivo. La mente è impegnata in pensieri ripetitivi che tolgono energia e obbligano all'azione. La finalità ultima non è più mantenere l'ordine ma ridurre l'ansia, il disagio,

### SE VUOI CAMBIARE LA TUA VITA, COMINCIA DAL RIORDINO

Fare ordine ha profondo significato psicologico: vuol dire cambiare la propria esistenza e il proprio modo di vivere ma anche la propria "forma mentis". Vuol dire riflettere sui propri bisogni nel momento presente. Imparare a creare una gerarchia di importanza delle cose. Scoprire come aggiungere e togliere. Ecco dieci consigli tratti dal metodo giapponese Konmari che insegna a liberarsi delle cose superflue e a riordinare la casa una volta per sempre:

1. il riordino è un evento speciale. Mettete a posto tutto in una sola volta, iniziando e finendo entro sei mesi;
2. prima di iniziare il riordino, proiettatevi verso lo stile di vita a cui aspirate;
3. ordinate categoria per categoria (vestiti, libri), non stanza per stanza;
4. mentre ordinate una categoria, tirate fuori e tenete a vista tutto quello che le appartiene;
5. cominciate da ciò che attira meno i ricordi (tenete le foto per ultime);
6. non selezionate che cosa buttare, ma quelle da conservare;
7. prendete in mano tutti gli oggetti, uno ad uno;
8. riflettete, nell'attimo in cui toccate l'oggetto, se vi fa battere il cuore oppure no e conservate solo ciò che vi emoziona;
9. non iniziate a pensare a come organizzare gli spazi se prima non avete finito di buttare;
10. buttate tutto ciò che non avete selezionato, non spostate l'accumulo in altre case.



DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES  
Psicologa e Psicoterapeuta

- A TRESORE BALNEARIO-

la tensione fisica, oppure prevenire il verificarsi di eventi temuti in relazione a credenze di responsabilità o a forme di pensiero magico o scaramantico. I campanelli di allarme sono ad esempio lavarsi ripetutamente le mani come risposta alla sensazione di repulsione allo sporco. Altri segnali da riconoscere sono i rituali di riordino o di allineamento di oggetti in relazione a regole precise, come la grandezza e colore, o in modo simmetrico. La mancanza di precisione e ordine nel non trovare le cose secondo lo schema voluto crea una sensazione di incompletezza che spinge la persona a compiere una serie di azioni volte a eliminare il disagio e lo stato ansioso.

#### **COSA SUCCEDDE, INVECE, SE C'È TROPPO CAOS?**

Quando si vive nel caos più completo e la casa viene completamente trascurata può essere la spia di disturbi depressivi o in casi più eclatanti al disturbo da accumulo, un disturbo cronico che riguarda il 2-5 per cento della popolazione e ha un esordio precoce con una pro-

gressione lenta: se già dai 10 anni possono manifestarsi comportamenti di accumulo, in genere diventano una vera e propria malattia solo dopo i quaranta/cinquant'anni. Chi ne soffre è spinto a entrare in possesso di oggetti sperimentando una grande difficoltà e disagio nel gettarli, a prescindere dal loro valore economico. Si tende quindi ad accumularli fino a ingombrare completamente gli spazi vitali. Ne seguono importanti ripercussioni sociali e lavorative, tensioni familiari o, nei casi più seri, infezioni per la scarsa igiene dei locali.

#### **CHE COSA FARE PER TROVARE LA GIUSTA MISURA?**

Quando l'ordine o il disordine diventano patologici si può trarre beneficio da una psicoterapia cognitivo-comportamentale. Questo tipo di terapia ha lo scopo di identificare e riformulare in modo più efficace i pensieri disfunzionali che possono generare stati emotivi disturbanti. Una volta identificati questi pensieri automatici, si aiuta la persona a metterli in discussioni e a rispondervi in un modo diverso.

I comportamenti compulsivi vengono ridotti tramite un'esposizione graduale a situazioni temute così da ridurre l'ansia. Anche l'approccio ipnotico può rivelarsi molto efficace per il rinforzo del sé facendo affiorare risorse del soggetto inutilizzate o inesprese per il raggiungimento di un maggior grado di benessere.

#### **DISORDINATO UGUALE PIÙ CREATIVO?**

Ricercatori dell'Università di Groningen, in Olanda, sono giunti alla conclusione che chi è disordinato sembra reagire con più prontezza, elasticità e creatività e mostrerebbe meno ansia e più flessibilità di fronte ai cambiamenti. E questo varrebbe, secondo altre ricerche, anche in ambito lavorativo: qui il disordine costituirebbe uno stimolo per la creatività, d'altro canto, però, un ambiente di lavoro ordinato tenderebbe a influenzare comportamenti legati al rispetto delle regole e al benessere.

# adv fusione bgsalute info Intera o mezza

## disegno