




SAN GIORGIO

Il Metodo KonMari

Il magico potere del riordino applicato alle nostre esistenze

"La vita comincia davvero solo dopo aver messo ordine in casa"
Marie Kondo

Avete mai pensato che nel riordino della casa entrano in gioco componenti psicologiche? E che, una volta sistemato l'armadio, possiamo migliorare le nostre performance lavorative e aumentare la propria autostima? Parola di Marie Kondo, scrittrice seguita in Giappone da due milioni di persone e autrice del manualetto, *Il magico potere del riordino*, (uno dei casi editoriali del 2015 con nove edizioni in cinque mesi) che spiega come organizzare al meglio gli spazi e liberarsi dalle tante cose che non ci servono più. Questa pratica (che porta lo specifico nome di *decluttering*) genera innumerevoli benefici nella mente: le teorie di Kondo, che si basano su un approccio filosofico un po' zen e un po' new age, dimostrano che l'azione del riordinare uno spazio corrisponde a una pulizia della mente, ci rende più calmi e rilassati e aumenta la nostra creatività. Riordinare è come fare l'inventario delle cose che ci piacciono davvero, perché le cose che possediamo raccontano la storia delle scelte che abbiamo fatto nella nostra vita. Così buttare via qualcosa è espressione di fiducia nelle proprie capacità di scegliere: e chi non ha fiducia nelle proprie capacità di giudizio non ha fiducia in se stesso. Le nuove dritte che ci arrivano dall'ultimo suo libro *96 lezioni di felicità*, pubblicato a maggio 2016, ci indirizzano ancora nella stessa direzione: infatti se nel primo libro dava consigli e spiegava come fare per liberarsi delle cose che non danno più gioia al nostro vivere, nel secondo volume questo concetto è enfatizzato da illustrazioni e consigli minuziosi e precisi. Il nuovo libro perfeziona e spiega dettagliatamente il metodo del riordino "KonMari" (il nome nasce dall'unione del cognome e del suo nome) che per la sua efficacia e la sua semplicità attrae milioni di lettori. Anche noi lo proponiamo, dedicando uno spazio speciale ai libri di Marie Kondo in questa rassegna e suggerendo altre letture che ci insegnano a vivere ordinati e felici.

settembre 2016 / a. 9 - n. 13
SanGiorgioRassegne



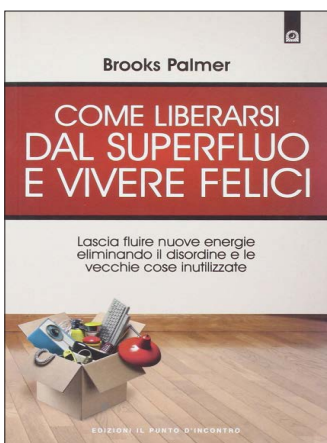
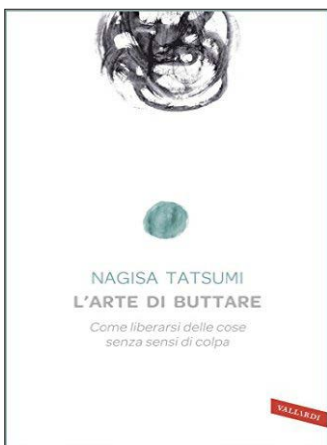
Il magico potere del riordino di Marie Kondo, Vallardi, 2014

Marie Kondo è una giovane scrittrice, fin da piccola appassionata di economia domestica, che in Giappone ha creato una vera e propria "scuola di riordino", frequentata non solo da casalinghe disperate, ma anche e soprattutto da manager e funzionari interessati a migliorare la propria qualità della vita professionale, proprio a partire dal riordino dell'ufficio e degli spazi di lavoro. Il metodo del riordino che deve essere seguito con rigore scientifico si basa su due step: la prima di *decluttering* e la seconda, di riordino. Il *decluttering* consiste nel rimuovere, eliminare, togliere tutto ciò che non è più necessario. Si parla di abiti, utensili, tutto ciò insomma che da oltre un anno stia fermo lì senza essere mai toccato: significa quindi che non ci serve e possiamo farne a meno poiché già lo stiamo facendo. Il riordino deve essere drastico, unico, forte: quello a cui teniamo resta, il resto deve essere buttato. Vestiti ormai passati di moda, libri mai letti, regali ricevuti ma mai utilizzati, strumenti tecnologici che abbiamo usato in passato ma che ora sono usciti dalla nostra vita: tutti questi oggetti debbono uscire anche dalla nostra casa, non prima di averli ringraziati per il ruolo che un tempo hanno svolto nella nostra biografia. Liberandoci di tutto il ciarpame che non arricchisce la nostra esistenza ma si limita solo ad occupare spazio, non solo faremo circolare maggiore energia della nostra casa, ma renderemo molto più semplici le operazioni di riordino, che appunto si limiteranno ad agire su un numero infinitamente minore di oggetti. Nessuna pietà ci dice Marie Kondo per i campioncini di cosmetici, per i quaderni di scuola, per i disegni dei nostri figli da piccoli, per i manuali dei telefonini, per le lettere d'amore ricevute dagli ex fidanzati o per i bigliettini d'auguri di tanti anni addietro: la loro giusta fine è quella dentro un grande sacco per l'immondizia: *lo spazio in cui viviamo è destinato alla persona che siamo e saremo, non a quelle che siamo state nel passato* (p. 150). Eliminate le cose inutili, arriva il momento per iniziare le vere e proprie operazioni di riordino. Secondo la Kondo, è importante riordinare tutto in una volta, e per sempre, e non un po' alla volta, e soprattutto agire per categorie, e non per stanza. È sbagliato riordinare l'armadio della camera da letto, se poi abbiamo altri vestiti in altri armadi collocati in diverse aree della casa. Ciò di cui ci dobbiamo prendere cura è la categoria dei vestiti, che dobbiamo esaminare indipendentemente dal luogo in cui essi sono singolarmente collocati: solo così avremo un quadro d'insieme completo, che ci permetterà di fare un vaglio utile di ciò che merita essere conservato, senza dover ripartire da capo nel passare da una stanza all'altra. Il libro contiene strategie specifiche per alcune categorie di oggetti che naturalmente tendono a riempire la nostra casa: libri, vestiti, carte, fotografie ed in generale "ricordi" (categoria particolarmente difficile da gestire). Al termine del lavoro, avremo una casa più libera, con spazi nei quali gli oggetti respirano, e soprattutto saremo circondati solo da cose che ci ispirano e ci rendono felici: trascorrere la vita in una casa accogliente, che ci lancia solo segnali positivi, è una condizione "magica", in grado di far trascinare il mutamento in altre aree della nostra vita.



96 lezioni di felicità di Marie Kondo, Vallardi, 2016

Dall'autrice di *Il magico potere del riordino*, che ha venduto oltre 3 milioni di copie nel mondo, un libro per tutti che spiega la magia dell'ordine. Il nuovo libro riprende i concetti base del metodo Konmari e spiega più in dettaglio la fase del riordino, cioè come riordinare e organizzare gli oggetti nei diversi ambienti della casa, con spiegazioni dettagliate e simpatiche illustrazioni. I segreti, principalmente, sono due: tenere solo quello che dà felicità e imparare a trovare il posto giusto per ogni cosa, in modo da riporre facilmente le cose al loro posto una volta che abbiamo finito di usarle. *Il criterio per decidere cosa tenere o cosa buttare* spiega l'autrice nella prefazione di questo libro *sta nella capacità dell'oggetto di irradiare felicità. Al momento di scegliere dovete toccarlo, e intendo proprio tenerlo con fermezza con entrambe le mani, stabilendo un contatto con esso. Prestate grande attenzione alle reazioni del vostro corpo in questo istante. Quando qualcosa vi trasmette felicità, dovrete avvertire una sorta di brivido, come se le cellule del vostro corpo si destassero lentamente. Quando tenete in mano qualcosa che non vi ispira gioia, invece, vi sembrerà che il corpo diventi più pesante*. Il primo passo è quindi quello di instaurare un contatto con l'oggetto, sentire quale tipo di emozione ci trasmette e decidere in questo modo se tenerlo o disfarcene. Da questa piccola rivoluzione, che non tiene conto né del valore materiale della cosa né della sua utilità, parte il primo step per avvicinarsi alla felicità: alla fine di questo percorso, la casa emanerà una vera e propria luce di felicità.





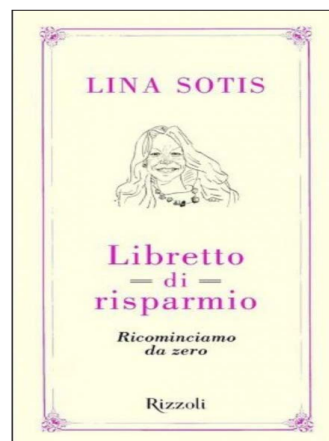
L'arte del decluttering: come liberarsi dal superfluo e...

L'arte di buttare. Come liberarsi delle cose senza sensi di colpa di Nagisa Tatsumi, Vallardi, 2016

Rimettere in ordine i propri spazi di vita, liberandosi di ciò che non occorre più, permette di lasciare scivolare via una vera e propria zavorra materiale che in realtà viene considerata come correlata alla sfera emotiva. È proprio per questo che di norma, dopo aver riordinato e fatto spazio nella propria abitazione, nonostante la fatica che ciò può avere comportato, ci si sente meglio e di buonumore. Liberarsi dalle cose che non ci servono più significa anche liberare spazi e guadagnare tempo: fare spazio, in particolare, garantisce di vivere nella propria abitazione con maggiore serenità, creando un equilibrio tra pieno e vuoto, che permetta il corretto fluire delle energie, come il feng-shui insegna.

Come liberarsi dal superfluo e vivere felici. Lascia fluire nuove energie eliminando il disordine e le vecchie cose inutilizzate di Brooks Palmer, Il Punto d'incontro, 2012

Nel corso degli anni ognuno di noi ha acquistato e conservato una moltitudine di oggetti inutili; praticare l'arte del *decluttering* non è sempre un'operazione semplice, perché in fondo, a livello emozionale, costa buttare via gli oggetti (seppur inutili). Il primo passo da compiere è quindi cambiare l'approccio alle cose: finora il nostro atteggiamento ci ha spinto ad accumulare, perché buttare era considerato uno spreco. Al contrario, l'arte di buttare consiste nel chiedersi se una cosa serve o non serve, se viene usato o no, e decidere di eliminare tutto ciò che non è utile. A quel punto capiremo che si può vivere tranquillamente senza gli oggetti inutili e impareremo a trattare con la massima cura quelli utili.



Vivere ordinati e felici

L'infinitamente poco. La filosofia giapponese che ci libera dalla sindrome dell'accumulo di Dominique Loreau, Vallardi, 2016

Vivere con poco non è solo una virtù, ma un elisir di armonia. questo l'insegnamento che Dominique Loreau, scrittrice francese che si è trasferita da venticinque anni in Giappone assorbendone la filosofia e lo stile di vita "il meno è più", lancia questo importante messaggio al mondo occidentale. In una società come la nostra in cui il superfluo appare come il necessario, la filosofia giapponese minimalista del "vivere con quanto basta" sembra un'utopia. Eppure la sobrietà non deve essere un cammino penitenziale, perché non esclude l'eleganza né il piacere delle belle cose, ma restituisce al denaro il ruolo di strumento utile, da usare per fare esperienze, viaggiare, studiare, acquistare poche cose importanti invece di tante cianfrusaglie. L'essenzialità deve quindi essere perseguita in tutti i campi della nostra vita: dall'alimentazione all'abbigliamento, dalle attività intellettuali ai rapporti umani, dall'uso del tempo a quello del denaro. Il concetto di sobrietà nasce, infatti, dalla consapevolezza che la nostra felicità, la nostra realizzazione come individui e il nostro benessere non dipendono esclusivamente dalle condizioni esterne né dalle conquiste materiali, ma, piuttosto dalle capacità di vivere serenamente e in armonia con noi stessi, gli altri e l'ambiente. Questo simpatico volume, attraverso citazioni e pensieri brevi, ci insegna a prendersi cura di noi stessi e di ciò che ci circonda, facendo attenzione a non sprecare energie, risorse e tempo (la sola cosa che possediamo davvero).

L'arte del riordino. Vivere meglio in un ambiente organizzato di Dominique Loreau WhiteStars, 2014

Per vivere sereni nelle proprie abitazioni è molto importante organizzare lo spazio, riordinando ed eliminando ciò che non serve. Lo scopo principale del fare ordine è di rimettere le cose al loro posto in modo da poterle trovare subito, anche ad occhi chiusi, al momento del bisogno. Questo evita situazioni fonti di stress e conseguentemente riusciamo ad avere più tempo per noi stessi e per gli altri.



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

Felici senza Ferrari di Ryunosuke Koike, Vallardi, 2014

Il libro di Koike, il cui titolo tradotto letteralmente è "Manuale per imparare a essere poveri", si propone di essere un'utile guida per mettere a freno il nostro consumismo. È ormai pensiero comune che i soldi non fanno la felicità, eppure cerchiamo sempre di farne di più, a dispetto della nostra qualità di vita. L'invito del monaco Ryunosuke Koike non è quello di vivere in povertà, quanto piuttosto quello di non essere schiavi del denaro e di liberarsi dall'opprimente desiderio del possesso. Un elogio alla vita semplice, in cui si compra solo ciò che serve veramente per non farsi dominare interamente dalle cose materiali.

Libretto di risparmio. Ricominciamo da zero di Lina Sotis, Rizzoli, 2012

Arriva la crisi: meno soldi, più sorrisi. queste le parole che Lina Sotis, giornalista ed esperta di costume e società, consegna a noi lettori come strumento indispensabile per far fronte alle difficoltà della vita quotidiana. Attraverso una sorta di "vocabolario" commentato, l'autrice - oggi alla soglia dei settanta - ci accompagna lungo un percorso di riscoperta del valore della parsimonia, della semplicità e della buona educazione, invitandoci a riempire la nostra cassaforte personale solo di ciò che non si svaluta col tempo: il sapere, il saper fare, la cultura. Una lettura da fare da soli, ma anche da condividere in famiglia o tra amici: una lettura che potrà innescare nuovi pensieri ed avviare quella piccola rivoluzione silenziosa che, forse, è l'unica in grado di farci sopravvivere alla crisi.

L'arte della semplicità di Dominique Loreau, Vallardi, 2012

I tempi in cui oggi viviamo richiedono sobrietà: cogliamo, allora, questa necessità come un'opportunità di riflessione, di conoscenza e di crescita. Praticare l'arte della semplicità per la filosofia zen di Dominique Loreau significa liberare la mente da pregiudizi (per aprirsi a domande e a risposte nuove), imparare ad apprezzare il silenzio (e anche a meditare e ascoltare gli altri), svuotare gli armadi (per l'80% del tempo indossiamo solo il 20% del nostro guardaroba), abbandonare gli acquisti compulsivi e smettere di accumulare oggetti inutili (che ingombrano la casa e la mente), coltivare la vera bellezza in tutte le sue forme, mettere a fuoco il proprio stile (indipendentemente dall'età, senza farsi manipolare), prendersi cura del proprio corpo e dare valore al relax. Semplicità significa possedere poco per concentrarsi sull'essenza e la natura intima delle cose.

200 consigli per fare ordine di Daniela Santos Quartino, Logos, 2010

Daniela Santos Quartino, giornalista e scrittrice di architettura, redige per Logos una monumentale opera di ben 800 pagine illustrate che suggerisce 200 consigli per fare ordine nei diversi ambienti della casa. Si parte dalla cucina, in cui la funzionalità è l'arma vincente per risparmiare tempo e fatica: qui è un exploit di moduli contenitori, cassettiere e credenze, mensole con ganci dove appendere gli utensili, ripiani dove mettere gli elettrodomestici, riporre spezie e stoviglie. *La regola numero uno - si legge al consiglio 19 - è avere ogni cosa vicino al posto in cui la si adopera. Ad esempio, i piatti e le posate accanto al tavolo, le pentole e i tegami non lontano dai fornelli, mentre i condimenti, i sughi e gli utensili accanto al piano di lavoro.* Al numero 51, il consiglio per riorganizzare uno tra gli ambienti più disordinati: la cabina armadio. Se non si ha lo spazio per una cabina armadio, si può optare per armadi indipendenti, meglio del colore delle pareti per non ingolfare la stanza, da completare con mensole o nicchie, comò e piani. Insomma, sono davvero numerosi i suggerimenti per fare ordine e organizzare al meglio lo spazio delle nostre case.

Ogni cosa al suo posto e un posto per ogni cosa: come fare ordine in casa e nella vita di Mary Lambert, Corbaccio, 2002

La frase che spesso sentiamo ripetere e che dà il titolo al libro è stata adoperata per la prima volta da Isabella Beeton che l'ha inserita nel suo libro *The Book of Household Management*, pubblicato addirittura nel 1861 e, ormai, diventato un vero classico. Tutti tendiamo a ricordare la seconda parte di questo principio basilare e sappiamo bene che, per essere ordinati, occorre mettere ogni cosa al suo posto. Quello che spesso tendiamo a dimenticare, però, è che ci deve essere un posto per ogni cosa: dobbiamo quindi trovare una propria casa ad ogni singolo oggetto. Solo così riusciremo a fare ordine e pulizia.

