**Il caos delle cose**

C’è chi riesce a mantenere gli spazi in cui vive ordinatissimi senza troppa fatica. Chi invece ci prova, ma alla fine si ritrova perennemente nel disordine. Chi è maniaco del controllo e chi è semplicemente metodico. Chi nel disordine ha una sua logica e chi 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 presenti 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 sciatteria 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?**

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 di riordinare gli ambienti va di pari passo con la difficoltà di 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 di 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 a 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 nemmeno 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 avere 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 succede 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 di 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, 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 succede, invece, se c’è troppo caos?**

Quando si vive nel caos più completo e la casa viene completamente trascurata, questo 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 progressione lenta. Se già dai dieci anni possono manifestarsi comportamenti di accumulo, in genere essi diventano una vera e propria malattia solo dopo i 40/50 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 discussione e a rispondervi in 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 inespresse per il raggiungimento di un maggior grado di benessere.

*“L’ordine è il piacere della ragione: ma il disordine è la delizia dell’immaginazione” Paul Claudel (poeta)*

*Se una scrivania disordinata è segno di una mente disordinata, di cosa sarà segno allora una scrivania vuota? Albert Einstein (scienziato)*

**Se vuoi cambiare la tua vita, comincia dal riordino**

Fare ordine ha un 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 e 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 attiva meno i ricordi (tenete le foto per ultime);

6. non selezionate le cose da 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.

**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.

a cura di ELENA BUONANNO
Con la collaborazione della DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES
Psicologo e Psicoterapeuta
- A TRESCORE BALNEARIO E BERGAMO -