

Decluttering

Quante volte c'è capitato di sentirci soffocati dentro la nostra stessa casa, nel nostro ufficio o nei luoghi di lavoro! Quanta roba riposta lì, nel tempo, magari pensando ingenuamente di lasciarla solo per qualche momento, ammassata in modo disordinato; quanti oggetti cui ci si sente legati affettivamente; quanti arnesi conservati negli anni perché "non si sa mai!". Libri, vestiti, pacchi, attrezzi vari, souvenir, ricordini, bomboniere, soprammobili, cornici, giocattoli, vecchie radio e televisioni, oggetti di ogni genere e tipo che, lentamente e silenziosamente, hanno invaso ogni angolo, ogni ripiano, ogni scaffale, ogni mobile, ogni armadio. L'ingombro, oltre che provocare disordine, talvolta blocca energia e creatività, fa perdere del tempo e genera, non raramente, nervosismo e stress. Ecco perché negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, con l'approvazione dei medici, si sta diffondendo la moda del *decluttering*, cioè l'arte di togliere il disordine negli ambienti in cui si vive, sbarazzandosi del superfluo. Gli *step* individuati per un proficuo *decluttering* sono: convinzione ferma di rinunciare al caos per dare una ripulita al proprio habitat; fissare degli obiettivi chiari; focalizzare volta per volta un singolo oggetto (item): vestiti, giornali, soprammobili, arnesi, ecc.; liberarsi il prima possibile delle cose che non servono, per evitare ripensamenti. Sembrerebbe strano, ma può essere alquanto utile prendere come esempio questa tendenza angloamericana anche per la vita spirituale. Nella nostra esistenza, infatti, spesso siamo ingolfati da tante cose che stressano, oscurano lo spirito e impediscono di stare bene: ricordi negativi, esperienze vissute male, vizi accumulati nel tempo, inimicizie oramai ataviche, rapporti che non si riesce a gestire, relazioni che non si riesce a ricucire, ecc. Ebbene, forse è arrivato il momento di un sano *decluttering* spirituale: l'occasione di mettere seriamente mano alla vita e iniziare a riordinare i ricordi, le idee, gli affetti, le relazioni, i comportamenti, i progetti e le iniziative, per lasciare spazio solo a ciò che c'è veramente di bello e porta gioia. Anche in questo caso, dunque, valgono le regole del *decluttering*: ferma decisione a rinunciare a ciò che provoca disordine spirituale e tristezza; fissare degli obiettivi chiari, facendosi un'idea precisa di chi si vuole essere; *focus* su un'item per volta, magari un vizio da togliere o una virtù da acquisire, un comportamento da evitare o un modo di essere da recuperare; liberarsi il prima possibile di quanto opprime, senza rimpianti, sapendo che il fine proprio di ogni sano *decluttering* spirituale è l'accoglienza del Signore, unica vera fonte di armonia, pace e gioia.

Sac. Michele Fontana