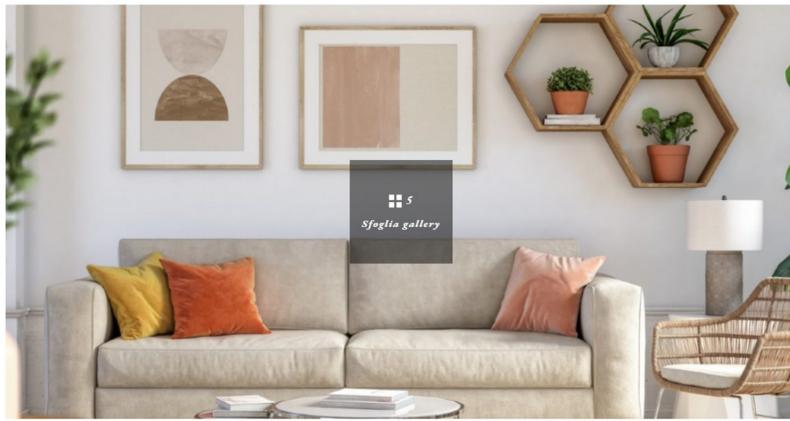


# Psicologia dell'abitare: perché una casa in ordine migliora l'umore

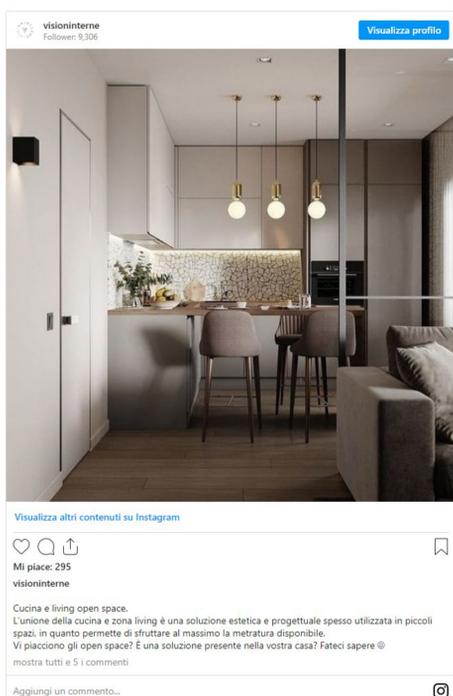
di Alice Rosati • 11 marzo 2021



*Riorganizzare casa è un esercizio per mettere ordine all'esterno, ma soprattutto dentro di sé. Gli spazi abitativi conservano la memoria del nostro passato e riflettono chi siamo oggi. Liberarsi di tutto ciò che non serve archivia lo stress e genera benessere.*

La casa è il luogo dove abitiamo, ma prima di tutto è dentro di noi. Infatti, la scelta della suddivisione degli spazi e dello stile di arredamento riflettono la nostra interiorità, il carattere e la nostra **memoria emotiva**. La casa è come una nota olfattiva di un profumo, che sa toccare il nostro passato più recondito per evocarlo improvvisamente, superando i confini di spazio e di tempo.

Ecco perché la **psicologia dell'abitare** ha un ruolo così importante nel guidarci non solo nella ricerca delle soluzioni più funzionali, ma soprattutto in quelle che consentono di riconoscerci negli spazi che abbiamo arredato. «La mente e gli spazi abitativi sono legati da una duplice connessione: da una parte c'è l'ambiente che genera delle sensazioni positive e di benessere sulle persone, dall'altra è importante capire l'opposto, ovvero che tipo di relazione le persone instaurano e cercano nell'ambiente circostante», spiega **Alessandra Micalizzi, specializzata in psicologia dell'abitare**, co-autrice insieme a Tommaso Filighera del libro **«Psicologia dell'abitare»**, edito da **Franco Angeli**. Alessandra è consulente di **Visioninterne**, lo studio milanese che per primo in Italia ha introdotto la realtà immersiva, una tecnologia che consente di vivere in anteprima i nuovi spazi domestici prima che la casa diventi realtà, e che si avvale del supporto psicologico per capire più profondamente quali sono i desideri e le richieste dei clienti.



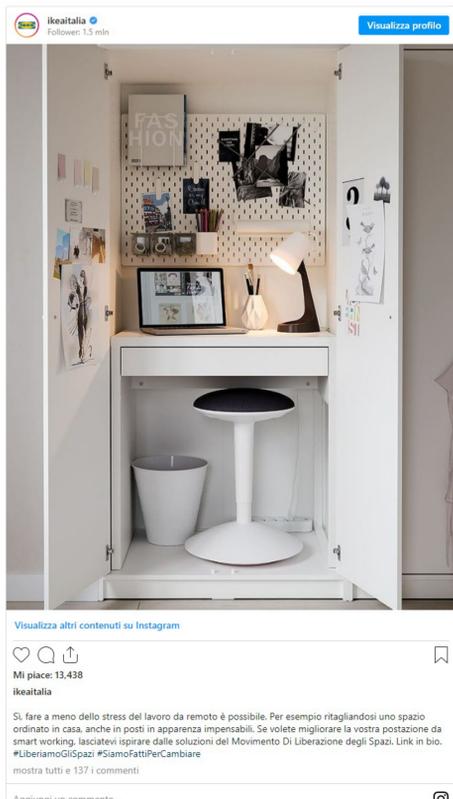
La vita domestica diventa quindi memoria del passato e specchio di chi siamo nel presente. Un centro relazionale che porta a ripensare il ruolo della casa per il benessere della persona. Senza scomodare l'antropologia, lo abbiamo capito in modo intuitivo in questo anno di pandemia, dove abbiamo riscoperto la casa e abbiamo sentito la necessità di fare ordine e di riorganizzare gli spazi, semplicemente per ritrovarci in un momento di incertezza.

## ORDINE E PULIZIA IN CASA: GLI EFFETTI POSITIVI SULLA MENTE

«Mettere in ordine la casa e liberarsi di tutto ciò che non serve è un esercizio molto utile per la mente. Nel farlo, infatti, mettiamo ordine all'esterno, ma soprattutto dentro di noi. Gli oggetti non sono mai dei semplici oggetti, ma hanno una identità relazionale, sono legati all'esperienza, al ricordo, al perché li abbiamo scelti. Ecco che allora, prendendo le distanze dal valore simbolico dell'oggetto, riusciamo a mettere ordine e a sentire una sensazione di benessere», spiega **Alessandra Micalizzi**.

«Abbiamo l'attitudine ad accumulare e ad archiviare oggetti perché rappresentano delle esperienze cristallizzate nella nostra memoria. Liberarsi di tutto ciò che non serve permette di concentrarsi solo sull'essenziale. Il fatto di trattenere e lasciare andare, ha sempre un costo emotivo, più o meno alto a seconda della personalità».

**Con la terapia del riordino facciamo bene a noi stessi e acquisiamo maggiore libertà.**



**#LiberiamoGliSpazi** è il movimento lanciato da **Ikea** per migliorare l'utilizzo degli ambienti domestici, ma soprattutto per archiviare lo stress, liberare benessere e promuovere l'intima connessione con lo spazio abitativo. In una parola, per stare bene.

### Qui le dieci regole dell'ordine secondo Ikea:

Se nulla è sottopola, tutto va per il verso giusto.

Liberati di ciò che non ti serve.

Dai una seconda vita a ciò che non usi.

Fai amicizia con le etichette.

Non lasciare l'armadio nel caos.

Se l'ordine regna sovrano, tu vivi da re.

Tieni in bella vista ciò a cui tieni.

Organizza a modo tuo, magari per colore.

Dai la buona notte al disordine.

Ordina tutto e poi premiati.

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

[I colori per decorare la casa secondo il Feng Shui](#)

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

[Guru del riordino come Marie Kondo: il corso online](#)

ESPLORA

Tendenze