



Maxwell Gilligham-Ryan

APARTMENT THERAPY

Come portare equilibrio,
salute e benessere
nei propri spazi



Maxwell Gillingham-Ryan

APARTMENT THERAPY

Come portare equilibrio, salute e benessere nei propri spazi

INDICE

Ringraziamenti	7
Introduzione	9
Arredamento di interni	11
Insegnamento	12
Una nuova carriera	15
Scoprire Apartment Therapy	16
Di cosa parla questo libro	17
Viaggiare leggeri	19
Parte Prima - La casa è un luogo vivo	21
1. La tua casa è sana?	23
Iperarredamento compulsivo	24
Persone calde e persone fredde	26
Persone fredde: Diana	26
Persone calde: Carl e Julia	28
Perché Terapia?	31
Lasciare andare il passato, accogliere il futuro	32
2. Guardare la tua casa sotto una nuova luce	35
Flusso	36
Flusso: uno sguardo da vicino	38
La storia di Nora e John	40
Vedere la casa come un corpo	43
Sei pronto?	52
Parte Seconda - La cura	53
3. Ascoltare il tuo appartamento	55
Il questionario	57
Come è strutturata la Cura	64
4. Settimana Uno: Creare la tua visione	67
Trattamento Profondo	69
Rimedio per una stanza	75

5. Settimana Due: Spianare la strada	81
Trattamento Profondo	84
Stile 101	89
Rimedio per una stanza	93
Il soggiorno di Margaret diventa ufficio	99
L'oasi esotica di Tina	101
La Lista della Spesa di Amy	103
6. Settimana Tre: La pista di atterraggio	105
Trattamento Profondo	108
I cappellini da baseball di Dan	110
Lo studio di Tamara	115
Colore 101	115
Rimedio per una stanza	120
Il gioco degli appuntamenti di Susan	127
7. Settimana Quattro: Terapia del dettaglio	129
Trattamento Profondo	132
La svendita annuale di Kate	137
Rimedio per una stanza	139
Jemma e Kevin non comprano: loro collezionano	141
8. Settimana cinque: nel bel mezzo della cura	147
Trattamento Profondo	149
Domenica sera 101	157
Rimedio per una stanza	162
Le influenze marocchine di Meg	165
9. Settimana sei: Terapia della luce	171
Trattamento Profondo	173
Rimedio per una stanza	178
Imbiancare 101	185
10. Settimana Sette: Spazio sacro	187
Trattamento Profondo	190
Rimedio per una stanza	194
Appendere i quadri 101	199
11. Settimana Otto: Dare una festa	201
12. Settimana Nove e oltre: esercizio costante e manutenzione	213
Appendice - 35 suggerimenti per una casa sana	217
Idee illuminanti per feste di successo	218
Bibliografia	220
L'autore	220



INTRODUZIONE

Nella caffetteria vicino al mio appartamento dove spesso facevo colazione conobbi Myles, un film editor che vive a pochi isolati di distanza. Quando gli dissi di essere un arredatore d'interni e un "terapeuta di appartamenti" che lavorava con gente normale in appartamenti normali, la nostra conversazione informale cambiò improvvisamente. Volle raccontarmi del suo appartamento per sapere cosa ne pensassi.

"Ti spiace?", mi chiese.

"Nient'affatto", risposi. "Qual è il problema?"

In pochi minuti, senza troppa insistenza, mi ritrovai immerso nel racconto della fine della storia di Myles con la sua ragazza e di come lei si fosse trasferita di recente, lasciandolo con un appartamento molto carino che odiava. I ricordi erano così dolorosi che non riusciva a dormire nel suo letto e stava pensando di trasferirsi.

Myles capiva intuitivamente che i suoi problemi personali erano in qualche modo legati allo spazio in cui viveva. Sapeva di dover trasformare la sua casa per sentirsi meglio.

Voleva un aiuto.

Ne parlammo ancora e gli chiesi se avesse fatto qualcosa per migliorare il suo appartamento. Mi disse di sì. Aveva spostato il letto in soggiorno e messo un po' di colore alle pareti. Prima l'appartamento era una "triste scatola bianca", disse. Gli feci i complimenti per il colore e gli suggerii di osare di più, ma gli dissi anche che avrebbe dovuto riportare il letto in camera. Davanti a questa eventualità si tirò indietro.

Myles si sentiva bloccato dalla recente separazione e doveva riguadagnare confidenza e movimento nella sua stessa vita. L'aggiunta del colore lo avrebbe aiutato, ma mantenere una posizione di difesa nel soggiorno non gli avrebbe giovato. Gli dissi che doveva riprendere possesso della camera da letto. Gli dissi anche che c'erano tre cose fondamentali che poteva fare per ritornare nella sua camera: compiere una profonda pulizia, eliminare tutti gli effetti personali e le cose che aveva messo lei per arredare e aggiungere nuovo colore e più luci nella stanza. Se non avesse funzionato, sarei stato felice di fargli visita per vedere che cosa si potesse fare di più.

Funzionò.

Nel corso delle settimane successive ci incontrammo di quando in

quando per un caffè e mi aggiornò sui progressi che stava facendo con la casa. Il suo entusiasmo per il progetto era notevole e in netto contrasto con la depressione che avevo notato in occasione del nostro primo incontro. Spostare fisicamente i mobili contribuiva a creare movimento nella sua vita. Alla fine, trasformò la camera da letto e si ristabilì in una casa che ora era tutta sua, non "sua di lui e sua di lei". Ironia della sorte, ma non inaspettatamente, pochi mesi dopo ricevette un importante lavoro di editing a Los Angeles e dovette subaffittare l'appartamento per l'estate. Quando metti in ordine la tua casa, le altre parti della vita seguono a ruota.

Nonostante le case siano il nostro unico rifugio, l'unico luogo che possiamo definire veramente nostro, la maggior parte di noi è insoddisfatta del posto in cui vive. E soprattutto non riconosce le forti conseguenze che le case hanno sulla nostra vita quotidiana. Non dormire bene, non cucinare a casa, vergognarsi di avere ospiti, essere stressati dalle riparazioni sono lamentele che sento spesso. Se queste problematiche peggiorano o persistono, arrivano a influenzare la vita personale e professionale. Sottrarsi ai problemi e traslocare in un altro appartamento

è una soluzione estrema quanto tipica, ma le prime cose che ci seguono quando ci spostiamo sono le nostre stesse cattive abitudini e, come si dice, i nostri bagagli.

Questo libro spiega come funziona una casa e che cosa la rende sana. Va ben oltre le istruzioni per arredare, che si fermano in superficie, e i suggerimenti per il restauro. È un

programma di otto settimane che ti guida attraverso il processo di trasformazione della tua abitazione in un ambiente bello, ben organizzato e suggestivo. Il programma ti permette di formare e mantenere buone abitudini domestiche. Alla fine della cura vorrai invitare gli altri a condividere il piacere della tua casa.

Arredamento di interni

Questo libro è il frutto della mia esperienza in due diversi settori. Sebbene risistemare le stanze e arredare lo spazio sia sempre stata una mia passione, il mio primo lavoro presso una società di arredamento di interni rovinò quasi del tutto e per sempre il mio amore per il design.

Una settimana dopo essermi diplomato al college, andai a lavorare per una rinomata società di New York. Ogni giorno lavoravo in team per ideare carte da parati, lenzuola, lampade, tappeti e sedie. All'inizio trovai di grande ispirazione lavorare circondato da designer esperti e di talento, ma presto cominciai a sentire che i progetti su cui lavoravo mancavano di qualcosa. Nonostante prestassimo molta attenzione ai colori e ai motivi dei nostri progetti

quando, tutti presi, ne facevamo uno schizzo sulla carta, pensavamo molto poco a quello che sarebbe successo una volta che fossero stati trasformati in prodotti, venduti e usati veramente. Il "mercato" era senza volto, e la nostra produzione mi sembrava più un gioco che una risposta a un problema. C'era un vuoto in quello che stavo facendo.

Nell'agosto di quell'anno fui invitato dal mio capo nella sua casa negli Hamptons per una cena. La casa era bella e splendeva alla luce delle candele, alcune galleggiavano nella vasca accanto alla tavola da pranzo. Era ovvio che fossero stati impiegati un sacco di soldi e di lavoro per realizzare la serata, dai numerosi cambi del servizio da tavola alle orchidee che punteggiavano la stanza. Ma,

sebbene l'ambiente fosse suggestivo, l'insieme mancava di calore. Mi sentivo a disagio e conobbi altre persone che la pensavano come me. Il mio capo era bravissimo a far apparire belle le cose, ma non aveva la minima idea di cosa bisognasse fare per mettere gli ospiti a proprio agio, e l'ambiente non era d'aiuto. Suggestivo non sempre significa confortevole.

Lasciando la festa quella notte, compresi che non volevo seguire le orme del mio capo, per quanto aves-

se successo nel suo lavoro. Desideravo avere un percorso professionale più olistico, qualcosa che avesse a che fare con più di quello che stava in superficie. Per quanto amassi le cose belle, ritenevo che non avessero senso se non servivano a migliorare direttamente le vite di cui facevano parte. A quel punto, mi sembrava che nel campo dell'arredamento non ci fosse la possibilità di essere un designer e contemporaneamente migliorare in profondità la vita delle persone.

Insegnamento

Cinque anni dopo diventai insegnante di scuola elementare con due lauree specialistiche: una in letteratura americana moderna conseguita alla Columbia University e una in pedagogia alla Antioch University. Fare l'insegnante è stata un'esperienza bellissima e di grande soddisfazione. Le persone che mi conoscevano spesso mi chiedevano se mi mancassero l'arte e il design, pensando che l'insegnamento fosse una svolta completa rispetto alla mia precedente carriera. Ma in verità non lo era.

Insegnavo in una scuola steineriana e lavoravo tutti i giorni con un piano di studi basato sull'arte. Non

solo le materie tradizionali come inglese, matematica e geografia avevano un approccio artistico, ma gli insegnanti prestavano attenzione all'arredamento e alla sistemazione delle classi, compreso il colore alle pareti, la forma dei banchi e la cura e la disposizione delle matite. Tutto è ideato per sostenere l'apprendimento degli alunni.

Un esempio di questo approccio sta nella scarsità di decorazioni sulle pareti e nelle sale di una scuola steineriana. La stimolazione visiva casuale non è considerata uno strumento di supporto alla concentrazione sul lavoro scolastico. È stato

nella scuola steineriana che ho cominciato per la prima volta ad associare il mio amore per l'arredamento di interni a qualcosa di più profondo: la consapevolezza che un ambiente può non solo essere bello dal di fuori, ma può essere bello anche all'interno, favorendo l'attività che stai svolgendo.

Buona parte di questa consapevolezza deriva dalla comprensione che si è molto più sensibili nei confronti dello spazio di quanto si pensi. Quando entri in una stanza, assorbi tutto quello che hai davanti come una spugna asciutta assorbe l'acqua. Il tuo corpo può coprire solo una certa distanza, ma i tuoi occhi si muovono assimilandone tutte le parti, compreso il soffitto, gli angoli e il pavimento sotto i piedi. Quello che tocchi e senti, così come quello che vedi, entra dentro di te e ti condiziona. Ne risulta quindi che una stanza può farti sentire turbato e a disagio, oppure a tuo agio e ben accolto. Una stanza può ispirare o confondere. Può farti sentire piccolo o grande. Le stanze sono potenti.

L'idea non ha niente di nuovo ed è senz'altro stata usata dai nostri antenati. Nel corso della storia una certa consapevolezza del potere che lo spazio ha per noi è stata incorporata nell'architettura e nell'arreda-

mento di interni. Per esempio, i grandi college inglesi sono costituiti da aule disposte attorno ai giardini, un'idea che è stata presa dai Greci. Era risaputo che, mentre le aule si prestavano bene all'insegnamento, il giardino era il posto migliore per le discussioni filosofiche su argomenti elevati. In compenso, gli scrittori nel corso della storia sono stati attratti dagli spazi piccoli e ristretti, che assecondavano il loro bisogno di solitudine e concentrazione. Per fare un altro esempio, alcuni indiani d'America scavavano stanze sotterranee (kivas) che erano usate esclusivamente per le riunioni più importanti della tribù. Nelle nostre aule di tribunale, la formalità, la direzione verso cui è posto il seggio e la postazione sopraelevata del giudice sono in contrapposizione con il palco democraticamente innalzato in un foro politico: le prime sono intese a risolvere le dispute mentre il secondo ad attribuire il comando. Tutto questo per dire che c'è un motivo per cui gli architetti passano così tanti anni a studiare. Creare uno spazio funzionale è sia una scienza che un'arte. Tutti questi aspetti si fusero insieme quando lavorai con i bambini.

Una parte del mio lavoro di insegnante steineriano consisteva nel far

visita agli studenti nelle loro case una volta l'anno. Questo è stato il vero inizio di Apartment Therapy.

Visitando le case degli studenti giunsi a riscontrare due problemi comuni. Il più grande era la sovrastimolazione. Spesso questo problema si manifestava nell'eccessivo disordine o nell'eccessivo utilizzo della televisione e di altri apparecchi multimediali; qualche volta, ma non spesso, gli stessi genitori erano la causa di un ambiente sovrastimolante. L'altro problema comune era la mancanza di un ritmo regolare. Molti bambini la sera non cenavano insieme a tutta la famiglia, non andavano a letto a un orario fisso o non facevano una buona colazione prima di andare a scuola. Non mi sarei aspettato che cose tanto semplici potessero influenzare il rendimento scolastico degli studenti, ma era così. I bambini che andavano meglio a scuola erano quelli le cui famiglie incoraggiavano ritmi e rituali domestici sani.

Sebbene in superficie queste case salubri non sembrassero identiche, condividevano tutte gli stessi tratti: erano tranquille e organizzate e, malgrado non fossero necessariamente grandi in termini di metri quadrati, avevano l'aria di essere spaziose e aperte. Libri e giocattoli non

erano stipati in ogni angolo. Fotografie incorniciate non ricoprivano ogni parete. Le zone gioco dei bambini erano nettamente separate da quelle adibite allo studio.

In occasione di una di queste visite, uno dei miei migliori studenti, Henry, mi mostrò il suo "campo da basket", che consisteva in un cerchio fissato sopra la porta della sua camera. Il "campo" era il risultato del suo sforzo di tenere la stanza scrupolosamente libera dal disordine, cosa che all'inizio era un compito, ma che ora faceva con entusiasmo, perché rendeva possibile una delle sue attività preferite. Nella sua stanza Henry aveva anche una lavagna dove segnava con precisione i punti delle sue partite. In compenso, lavorare con i numeri sulla lavagna lo stimolò a imitare l'insegnante, e presto riuscì a risolvere difficili problemi matematici a casa per poi discuterli con il padre durante la cena ogni sera.

Un altro studente, Anthony, aveva una fantastica energia creativa. Qualche volta si distraeva molto, ma questo raramente succedeva a casa, perché sua madre si era preoccupata di dargli una buona scrivania nella sua stanza, tutto il materiale che gli serviva per fare i compiti e un regolare orario di lavoro. In casa non c'era la tele-

visione e tutto quello che era appeso alle pareti era stato ispirato o fatto da Anthony, suo fratello o sua madre, o da un amico di famiglia.

Queste case erano molto diverse dalla dimora estiva negli Hamptons del mio vecchio capo, con i begli interni e le candele che galleggiavano nella vasca. Le case di questi studenti non erano così eleganti e alla moda, né erano così attraenti nel vero senso della parola. Erano en-

trambe molto modeste, eppure era piacevole trovarsi lì. Erano belle dentro. Erano case con stanze dove volevi stare.

Anni dopo aver lasciato il mio lavoro nella società di arredamento di interni, mi fu chiaro che la bellezza aveva molto più a che fare con il supporto che una stanza dà ai suoi occupanti piuttosto che con il suo aspetto esteriore. La chiave stava nell'unire le due metà.

Una nuova carriera

Nell'estate del 2001, mi trovai a una cena e iniziai a chiacchierare con Alan, un banchiere di venticinque anni che di recente aveva ricevuto un grande appartamento come benefit del suo nuovo lavoro. Malgrado l'enorme fortuna, era profondamente angosciato.

Mi disse di non avere ancora i mobili e di voler creare un ambiente che fosse sia confortevole per gli amici, sia sufficientemente carino da poter invitare una donna a cena. All'improvviso si trovava alle prese con un concetto nuovo, come creare la propria casa. Questo nuovo appartamento sembrava non esserlo ancora.

Sapevo esattamente come si sen-

tiva. Non voleva semplicemente una tana da scapolo; voleva l'inizio di un focolare. E nonostante fosse un uomo d'affari di successo, si trovò davvero in difficoltà quando si trattò di creare una casa. Alan mi ricordava i miei studenti quando avevano difficoltà a risolvere un problema matematico, e mi ritrovai a dirgli: "È semplice. Posso aiutarti a farlo".

Alan, come la maggior parte delle persone, non stava cercando solo bei mobili, ma voleva anche mettere insieme un appartamento che avrebbe sostenuto le sue attività e che avrebbe espresso la nuova persona, più matura, che stava diventando. Piuttosto che comprare i mobili al posto suo, sapevo che avrei dovuto cono-

scerlo meglio, in modo da aiutarlo a scoprire il suo stile personale.

Lavorando con le fotografie di mobili che avevo fatto nei negozi in giro per la città, mostrai ad Alan tutta una serie di possibilità e constatai come il suo vocabolario visivo crescesse sempre più. Gradualmente, mettemmo insieme un soggiorno, una sala da pranzo e un ingresso molto belli, che rientravano nel budget di Alan e che lo fecero appassionare al progetto. Grazie a tutto questo, iniziò a pensare a come le diverse stanze avrebbero funzionato, e cominciò a prendere seriamente in considerazione l'idea che questa era la sua casa e non solo una tana.

Alla fine, lo spazio che creammo io e Alan non aveva nulla a che fare

con il mio e non rifletteva i miei gusti. Era suo. Era sorto da quello che avevo imparato a conoscere di Alan e da come ero riuscito a sostenere i suoi obiettivi. Non solo aveva un bell'aspetto, ma era anche funzionale. Subito dopo aver portato a termine il progetto, Alan cominciò a invitare amici a casa per incontri conviviali e la sua vita sociale decollò. La casa finalmente stava lavorando per lui.

Dopo esserci incontrati come due estranei a una cena più di un mese prima, ero soddisfatto di aver aiutato Alan occupandomi di qualcosa di più dell'arredamento. Lo avevo guidato – proprio come gli studenti a scuola – nella creazione di un concetto di "casa".

Scoprire Apartment Therapy

Subito dopo aver lavorato con Alan, altre due persone mi contattarono per essere aiutate. Mi balenò l'idea che lavorare con le persone sui loro appartamenti era il modo ideale di combinare la mia preparazione nel campo del design con l'esperienza nell'insegnamento. E così accadde che, dopo aver passato sette anni come insegnante, nacque la mia prima attività.

Il mio nuovo lavoro non riguardava l'insegnamento e non riguardava l'arredamento tradizionale o il design di interni. Non sapevo neanche come chiamare la mia società. Un amico scherzando suggerì Apartment Therapy, e il nome rimase. In effetti, sembrava qualcosa di terapeutico, perché quello che facevo era aiutare le persone a risolvere da sole i loro problemi con l'apparta-

mento, e non ero io a farlo per loro. Da allora il telefono continua a squillare e ricevo chiamate di persone attratte da questa idea, perché hanno compreso che ciò di cui hanno bisogno non è un arredatore, ma qualcuno che capisca come vogliono che sia la loro casa e che possa guidarli lungo il cammino. Ho ricevuto anche molte chiamate da parte di persone che vivono lontano da New York e che vogliono sapere se posso spostarmi o, escludendolo, se so di qualcuno nella

loro città che fa quello che faccio io. Vorrei che fosse così. Sono sempre stato perplesso su come aiutarli, perché, sebbene conosca una grande quantità di arredatori e organizzatori, non ho mai conosciuto nessuno che facesse qualcosa di simile ad Apartment Therapy. Ecco perché ho scritto questo libro. È un distillato di tutto quello che ho imparato. È stato creato per formarti e guidarti mentre ti riappropri della tua casa e la rendi il posto bello e sano dove vuoi essere.

Di cosa parla questo libro

Questo libro ha due parti:

1. La Prima Parte dischiude la tua consapevolezza sulle ragioni dell'insoddisfazione e della tensione che nutri verso gli spazi in cui vivi ora. Questi due capitoli gettano le fondamenta per la comprensione della Cura di Otto Settimane. Spiegano la premessa fondamentale all'approccio nella sua totalità, compreso il concetto di flusso.
2. La Seconda Parte contiene la Cura di Otto Settimane vera e propria, che ti porta passo dopo passo verso il processo di guarigione

della tua casa. Poiché le abitudini che svilupperai durante le otto settimane diventeranno una parte della tua vita di ogni giorno, le pagine finali del libro ti propongono un calendario per una manutenzione costante.

Nota: Non cominciare la Cura fino a quando non credi di essere pronto a impegnare un periodo di otto settimane per il rinnovamento della tua casa. Se non ti prendi l'impegno, puoi perdere facilmente lo stimolo e la direzione, cosa che può farti sentire peggio di quando hai cominciato. Sii consapevole del fatto che, quando rompi l'equilibrio della tua

casa, si solleveranno emozioni sorprendenti e problemi imprevisi ma risolvibili, che non ti faranno deragliare fintanto che manterrai il tuo impegno fino alla fine.

È un grande lavoro guarire la tua casa, ma leggendo attentamente questo libro, non solo il tuo progetto si compirà prima ancora che tu te ne renda conto, ma cambierà anche la tua vita.

Una parola su New York e ApartmentTherapy.com

Apartment Therapy è cominciata nel 2001, pochi giorni prima di trovarmi a un angolo di strada a guardar cadere il World Trade Center. Così tante persone hanno fatto molto l'una per l'altra nelle settimane seguenti il disastro che tutti noi eravamo sorpresi dalla forza della nostra comunità e dal potere e dall'intesa che un tale sforzo di gruppo poteva scatenare. Tenendolo a mente, ho immaginato Apartment Therapy non solo come un servizio, ma anche come un modo per continuare a collegare le persone, sfruttando l'enorme buona volontà e la perizia che spesso sono trascurate nella città sempre di fretta.

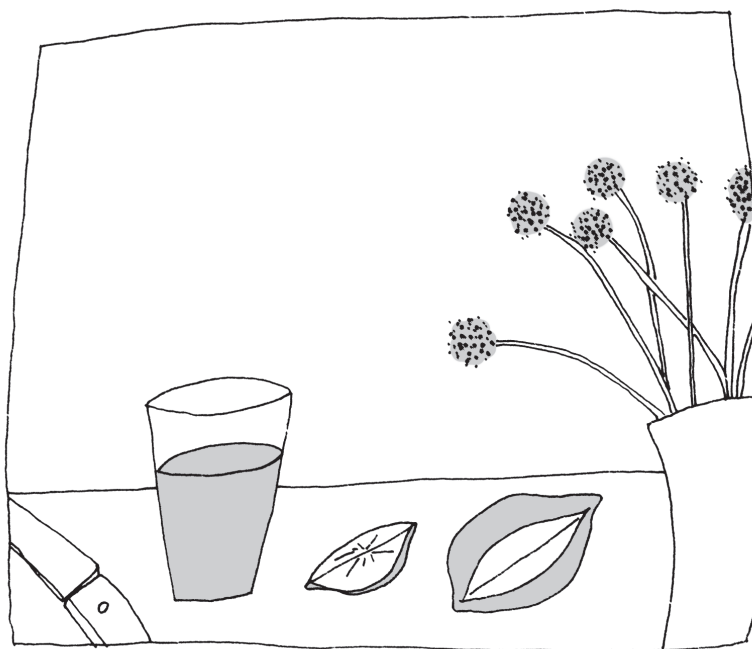
Nel 2004 mio fratello e io lanciammo ApartmentTherapy.com a New York, per creare un'estensione del lavoro che stavo facendo con i clienti basata su internet. Più un blog che un tipico sito web commerciale, ApartmentTherapy.com è stato cre-

ato come luogo di libera interazione per permettere alle persone di trovare le risorse di cui hanno bisogno, per migliorare le loro case e condividere idee di ispirazione e di arredo con gli altri. Curato ogni giorno da me e da un piccolo team editoriale, diventa sempre più ricco ogni settimana che passa, grazie agli stimoli della base sempre crescente di lettori che serviamo.

Con il successo del blog ho scoperto che si stavano sintonizzando lettori da tutto il paese. È emerso che le persone nelle case, nei bungalow e negli appartamenti hanno tutte le stesse problematiche, le medesime domande e l'identico entusiasmo per sistemare le loro abitazioni. Da allora, ho aperto dei blog in altre città con lo stesso obiettivo: facilitare le persone nella creazione di case sane e belle attraverso il contatto con la gente e con le risorse attorno a loro.

PARTE PRIMA

La casa è un luogo vivo



Capitolo Uno

LA TUA CASA È SANA?

Nei primissimi anni di lavoro con i miei clienti, sono rimasto sorpreso dal numero di persone che erano infelici nella loro casa. Mi domandavo cosa fosse a causare tanta infelicità. Visitando sempre più case e appartamenti e, dopo aver iniziato a leggere libri su come vivere la propria abitazione con stile e come migliorarla, capii subito che in America la maggior parte degli inquilini desiderosi di migliorare la propria dimo-

ra non manca semplicemente di stile o non ha bisogno soltanto di mettere ordine, ma ha a che fare con case malate.

Nonostante le buone intenzioni, gli americani non solo non sono più in grado di creare e preservare una casa in salute, ma hanno generato anche nuove malattie come il disordine, la disposofobia (la paura di buttare via le cose) e quelle che chiamo sindrome del cinema e sindro-

1. La tua casa è sana?

me della pista da bowling. Come una delle problematiche nazionali relative alla salute, l'obesità, la maggior parte delle questioni domestiche deriva dal fatto che assimiliamo troppo e smaltiamo troppo poco.

Con la lettura di questo libro, voglio portarvi ad ampliare il concetto di casa, in modo che applichiate a essa i medesimi principi che applichiamo al nostro corpo. Come il corpo, anche la casa andrebbe pensata

come un organismo vivente. Tanto per cominciare, le case in salute sono quelle che assimilano in modo attento e che fanno regolare esercizio. Una volta stabilita la salute, stile e arredamento diventano molto più semplici e possono essere considerati come il naturale tocco finale. Infatti, stile e arredamento sono il riflesso di una casa in salute. Non potete avere l'uno senza l'altro.

IPERARREDAMENTO COMPULSIVO

Oggi gli americani spendono molti più soldi per migliorare la propria casa di quanto abbiano fatto in passato. Ben venticinque milioni di americani nel 2005 hanno intrapreso progetti di miglioramento spendendo 150 miliardi di dollari (il 2 per cento del PIL statunitense). A giudicare dai programmi televisivi come *Trading Spaces*, *Design on a Dime* e *This old House*, sembra che gli americani non ne abbiano ancora abbastanza. E la richiesta non fa distinzione tra i sessi: programmi come il popolarissimo *Queer Eye for the Straight Guy* attraggono in egual misura spettatori e spettatrici, mentre *Facelift*¹ di Debbie

Travis, sulla rete Oxygen e su HGTV, attrae un numero sempre crescente di donne proprietarie di case che scelgono il FDT (fai-da-te).

Ogni anno porta con sé anche nuove riviste. La scuola vecchio stile di *Architectural Digest* è stata spinta da parte da offerte più appariscenti come *Metropolitan Home* ed *Elle Décor*, che sono a loro volta sfidate dalle nuove arrivate, che si concentrano sullo shopping e sulla convenienza, come *Domino*, *Budget Living* e *Bargain Style*. Insomma, molti più americani di prima aggiustano le proprie case – e fanno il lavoro da soli. Così facendo cercano di recuperare il sen-

¹ N.d.T.: In corsivo, i titoli di reality show americani sul tema del bricolage e dell'arredamento d'interni.

so della casa che hanno perso. Tuttavia, nonostante il loro darsi da fare e i soldi spesi, la maggior parte di questi sforzi sfocia nell'insoddisfazione, perché trattano solo i sintomi, invece che trovare una cura.

Al posto di creare una casa sana, cerchiamo di comprare soluzioni e riempiamo troppo le nostre abitazioni. Quello che negli anni '70 era stato modestamente definito come "stare nel bozzolo" dagli scopritori di nuove tendenze che ci vedevano trascorrere tra le mura domestiche molto del nostro tempo libero, si è trasformato in tendenza all'iperarredamento compulsivo. Invece di chiederci che cosa farebbe funzionare meglio la nostra casa, saltiamo alla conclusione che deve esistere qualcosa che possiamo comprare per risolvere le nostre sfide domestiche – un televisore dallo schermo ancora più piatto, un guardaroba organizzato o raccoglitori per fotografie classificati in base al colore.

Ma quando facciamo entrare qualcosa di nuovo in casa, raramente eliminiamo qualcos'altro. È così che la nostra casa aumenta di peso, cresce malsana e inizia ad assillarci. Non solo abbiamo creato nuove malattie, abbiamo generato anche nuovi dottori per curare i nostri problemi. Professionisti dell'organizza-

zione e specialisti in disastri domestici sono spuntati fuori solo di recente, e il loro lavoro è aiutarci a smistare e gestire il nostro peso in eccesso.

La maggior parte di noi non ha bisogno di più organizzazione: abbiamo bisogno di gestire ciò che assimiliamo, di staccarci dalle cose e di imparare come ridare vita alle nostre abitazioni.

Spesso domando ai clienti che cosa immaginano che l'appartamento direbbe se potesse parlare. Samantha, un'agente di cambio, mi disse che la sua casa avrebbe detto: "Non vede che sto morendo? Perché non fa niente per salvarmi?". Mentre mi parlava eravamo seduti in una stanza male illuminata, disordinata e incompiuta. Imbarazzata, Samantha disse di non sapere da che parte cominciare. È stata una delle cose migliori che abbia mai sentito dire a un cliente. Oltre a essere stata del tutto onesta, le dissi, usando la parola *iniziare* aveva centrato il problema principale. La soluzione non era eliminare il disordine o illuminare una stanza; stava nell'iniziare a lavorare insieme alla sua casa. Le dissi che potevo mostrarle da dove cominciare. A tutta prima sarebbe potuto sembrare ambizioso, ma la casa l'avrebbe amata per questo.

1. La tua casa è sana?

Gli inizi non sono mai uguali. Abbiamo case differenti e i nostri problemi sono personali. Eppure, ho scoperto che esistono due punti d'avvio generali che corrispondono a due categorie di persone. Se pensi

di intraprendere dei lavori in casa, rifletti un attimo su quale delle due categorie – freddo o caldo – descriva meglio il tuo approccio all'ambiente in cui vivi.

PERSONE CALDE E PERSONE FREDE

Così come ci sono persone fredde nel mondo, ci sono anche persone calde. Una non è migliore dell'altra, né più o meno desiderabile. Semplicemente, sono diverse.

Di solito si sente parlare di persone calde. Sono quelle che si preoccupano del disordine e dell'organizzazione e che hanno la tendenza a farsi ossessionare molto di più dalla casa. Spesso si tratta di persone socievoli, amichevoli e generose. I tipi caldi sono buoni padroni di casa, ma non sono bravi a gestire la pulizia e il disordine. Sono messi alla prova dagli eccessi e dall'attaccamento a persone e cose.

È anche il tuo caso?

Le persone fredde usano meno la propria casa e spesso la considerano una seccatura. Vogliono che sia confortevole, ma cercano di fare meno manutenzione possibile. Efficienti di natura, le persone fredde spesso sono precise, brillanti, e indipendenti. I tipi freddi sono buoni ospiti, ma non sono molto bravi a rendere le cose confortevoli. Le persone fredde sono maestre nell'evitare il disordine. A casa, non si dedicano al fai da te e si sentono maldestre. Il fatto di non sentirsi sufficientemente attaccate alle persone e alle cose le mette a disagio.

È anche il tuo caso?

PERSONE FREDE: DIANA

Durante un colloquio telefonico preliminare, Diana disse: "Il mio appartamento mi mette tristezza". Aggiun-

se anche che era freddo, mentre lei avrebbe voluto che fosse caldo e accogliente, soprattutto dopo una

lunga giornata di lavoro. Disse che non era sicura se fosse lei ad avere bisogno di andare in analisi o se fosse la casa ad avere bisogno di essere sistemata, così Apartment Therapy sembrava fare proprio al caso suo.

Due giorni dopo la nostra conversazione, incontrai Diana nel suo appartamento per il nostro primo appuntamento. Era un'attraente professionista sui trent'anni e viveva in un grazioso bilocale nel West Village. Nell'aprire la porta, Diana si scusò subito del disordine. Era disordinato? No davvero. Era freddo? Un po'. Era insicura nei confronti della sua casa? Sì.

Iniziiò con l'elencare una lunga lista di cose che pensava avrei dovuto sapere sul suo appartamento. I mobili provenivano tutti dalla casa di sua madre e avevano un valore affettivo. Sapeva di aver bisogno di imbiancare. Non cucinava mai. Avrebbe dovuto appendere la stampa grande in soggiorno?, chiese, guardandomi con espressione preoccupata. Potei dire a stento una parola.

"Come possiamo fare?", esclamò alla fine, gettando uno sguardo intorno con le mani alzate.

Mi trovavo in un appartamento tre volte più grande del mio, di 25 metri

quadri. Risaliva a prima della guerra e aveva i soffitti alti, i rivestimenti in legno originali e pavimenti in parquet. C'erano ampie finestre sui due lati esposti a sud e a ovest. Godeva anche della vista del fiume Hudson. A mio avviso, aveva tutte le caratteristiche per essere un appartamento favoloso.

Le dissi che di solito cominciavo con un giro della casa. Le chiesi di accompagnarmi e di dirmi tutto quello che le piaceva o che non le piaceva, una stanza alla volta.

"Be', non ci metteremo tanto. È molto piccolo", rispose.

Ciò che vidi camminando per l'appartamento confermò il sospetto che avevo avuto fin dalla nostra conversazione iniziale. Diana era una persona "fredda", e il segnale di ciò stava nel fatto che aveva un bellissimo appartamento quasi per niente vissuto. Era ammobiliato con pochi elementi e male illuminato, le finestre erano spoglie e non c'era cibo in cucina a parte una bottiglia di acqua minerale, una confezione regalo di champagne e alcune vitamine scadute.

Mentre camminavo per le stanze appoggiai la mano alle pareti e fui sorpreso nel constatare quanto fossero fredde. Potevano diventare fredde solo a causa dell'aria esterna. Le

chiesi se avesse l'abitudine di tenere le finestre aperte. "Oh sì, tengo le finestre aperte quando fumo e anche quando sono fuori, perché detesto l'odore che lasciano le sigarette".

Con le pareti costantemente fredde, l'appartamento sarebbe stato sempre freddo anche molto tempo dopo che l'aria in ogni stanza si fosse riscaldata. Tra le altre cose, dovevamo risolvere anche i sensi di col-

pa che aveva Diana perché fumava in casa, evitando di far congelare il suo appartamento. Un buon purificatore d'aria avrebbe eliminato l'odore, alleviando la sua ansia. Le chiesi di mettere la mano sul muro per sentirne il gelo. Anche lei ne fu sorpresa. "Dobbiamo trovare il modo per tenere chiuse le finestre e riscaldare i muri", le dissi. "È da qui che partiremo".

PERSONE CALDE: CARL E JULIA

Carl e Julia usavano molto il loro appartamento. Carl era un lavoratore autonomo e spesso lavorava da casa, luogo che amava. Julia lavorava in un ufficio, ma le piaceva tornare a casa la sera. Avevano riempito la casa di bei libri, opere d'arte e pezzi di antiquariato, ognuno con la propria storia sentimentale. Amici e parenti andavano spesso da loro, perché la casa era allegra e accogliente.

Quindi qual era il problema?

Julia voleva un'atmosfera più rilassante; Carl voleva trovare il modo di sistemare il proprio ufficio. All'inizio, i problemi sembravano piuttosto generici. Ma c'era un sentimento assillante che non riuscivano a identificare.

Insistendo, Julia ammise che non sentiva di avere il pieno controllo della casa e disse che l'ufficio di Carl aveva preso il sopravvento. Lui riconobbe che l'appartamento era diventato abbastanza disordinato, ed entrambi desideravano che fosse più tranquillo e organizzato. Con dei buoni schedari Carl avrebbe potuto impacchettare il suo ufficio ogni sera.

Girando per la casa scoprii molto di più. Accanto al letto c'erano una pila di riviste risalenti a parecchi mesi prima e bicchieri d'acqua che stavano lì da giorni. C'erano oggetti sotto il divano dati per dispersi da mesi. Ammisero che avrebbero dovuto chiamare una persona per le pulizie, ma non si erano mai decisi a farlo.

Sollevando il materasso per sco-

prire il pavimento sotto il letto trovai una quantità di batuffoli di polvere che sembravano dotati di vita propria. Carl non li aveva mai visti prima. Julia sì, ed era imbarazzata.

Nonostante avessimo discusso su altre problematiche, notai che in ogni stanza la pulizia – o la mancanza di essa – era il problema fondamentale. Sebbene non fosse fuori controllo e le cose avessero un bel'aspetto, la polvere e il disordine crescenti nella casa, evidentemente molto vissuta, sottolineavano tutte le preoccupazioni che i due avevano menzionato durante il colloquio. Lontano dagli occhi, ma difficilmente lontano dal cuore, il disordine giustificava l'agitazione espressa in ciò che avevano detto.

Dopo essere usciti dalla camera da letto, chiesi loro dove tenessero l'aspirapolvere. "Nel ripostiglio all'ingresso, credo", rispose Carl. Al di là del bisogno di schedari, dissi che saremmo partiti da una profonda pulizia.

A prescindere dal tipo di persona in cui ti identifichi, la cura è equilibrio. Che tu sia caldo o freddo, non dovrai mai cambiare il tuo temperamento di base. Rappresenta chi sei e contiene i tuoi punti di forza. Quindi, le persone calde raggiungono

l'equilibrio "estirpando", visto che hanno fatto crescere troppe cose. Piccoli gesti, come sgomberare un ripostiglio, annullare l'abbonamento a una rivista, o portare un carico di vestiti smessi all'Esercito della Salvezza, contribuiscono a trovare l'equilibrio. Le persone fredde lo raggiungono "annaffiando e nutrendo", visto che non hanno coltivato a sufficienza. I loro piccoli compiti sono comprare fiori tutte le settimane per il tavolo in cucina, appendere tende alle finestre e invitare gli amici a bere qualcosa di tanto in tanto. Entrambi i tipi dovrebbero cominciare lentamente – con poco si può fare molto.

Io sono un tipo caldo. L'ho capito più di dieci anni fa quando Marre, la mia vicina di casa, entrò nel mio primo appartamento a Little Italy, New York, e mi disse che avevo troppa roba. Sapendo che era una designer di mobili l'avevo invitata per fare sfoggio di alcuni nuovi scaffali che avevo costruito. Invece di restarne impressionata, disse: "Perché hai così tante cose nel tuo appartamento?"

Ero imbarazzato. Dal mio punto di vista il suo appartamento era minimalista e spartano. Sentivo che non poteva capirmi. Le dissi che non avevo troppe cose, bensì tutto quello di cui avevo bisogno e ogni cosa

era stata sistemata con attenzione. Il mio appartamento assomigliava a una nave dove tutto era infilato al proprio posto.

"Non ci sono spazi liberi", sottolineò. "Si direbbe che appena se ne svuota uno, lo riempi. Perché?"

Era vero. Consideravo qualsiasi spazio sgombro come un'opportunità per metterci qualcosa di utile. Avevo costruito una scaffalatura nel vano di una vecchia porta, avevo messo a punto un sistema di cavi e tiranti per lo schermo del computer così da poterlo sollevare fino al soffitto, ed ero riuscito a far stare in un angolo un grande tecnografo, che usavo come seconda scrivania. Ero molto bravo a sfruttare ogni angolo libero.

"Perché non togliere qualcosa e aprirlo spazio? Starebbe meglio se lo facessi".

Cosa? Togliere qualcosa? Pensavo che sarebbe stato un colpo mortale. Tutto quello che avevo era un possedimento prezioso. Per lungo tempo avevo considerato il mio utilizzo dello spazio come una conquista e godevo del fatto che tutto funzionasse alla perfezione. Ma fui costretto a rivalutare la cosa.

L'appartamento di Marre, malgrado la severità, aveva una calma e un'apertura che il mio non possede-

va. Il suo appartamento era più piccolo, eppure sembrava più grande. Era piacevole sedere nella sua cucina, e la gente gravitava spontaneamente attorno al suo appartamento per chiacchierare. Aveva ragione. Il mio appartamento non era stato sistemato con attenzione, era pieno zeppo. Non c'era spazio vitale. Poteva sembrare funzionale, ma era stipato e richiedeva molta attenzione.

La mia vita a quei tempi non era molto diversa. Stavo lottando per scrivere la tesi del master senza provare né slancio né entusiasmo, e la relazione con la mia fidanzata stava languendo. Lavorare sul mio appartamento sembrava essere, in superficie, un modo salutare di procrastinare, ma dopo aver preso in considerazione i commenti di Marre, iniziai a vedere tutta questa attività come una grande e calda coperta di Linus. La casa era la mia protezione, il mio conforto, e stava facendo un ottimo lavoro. La mia vita mancava di movimento ed energia. Le parole di Marre fecero scattare qualcosa.

Iniziai a prendere confidenza con l'eliminazione degli oggetti dal mio appartamento. Buttai via una poltrona. Tolsi il tecnografo. Elimina i vecchi piatti e tazze scompagnati. Ciò che cominciò come un ruscello si trasformò in torrente, e

dopo pochi mesi avevo svuotato metà della casa. Dopo averlo fatto, le mie abitudini di lavoro cambiarono e l'energia che prima avevo dedicato alla creazione e alla gestione

della mia abitazione confluì nel lavoro. Terminai la tesi con soddisfazione. Subito dopo, la mia relazione giunse a una fine amichevole, ed entrambi ne fummo sollevati.

PERCHÉ TERAPIA?

La maggior parte delle persone insoddisfatte della propria casa non si rende davvero conto di quali siano i problemi. Come nel caso del mio vecchio appartamento a Little Italy, è molto difficile guardare da una certa prospettiva problemi che ti stanno proprio sotto il naso. Le case sono spazi tremendamente personali che non si prestano a essere osservati con chiarezza. È questa la ragione per cui parlo del mio lavoro come di una terapia per appartamenti: quando lavori sulla tua casa, lavori su te stesso, e quando cambi la tua casa, cambi te stesso.

Ma preparati! C'è una ragione perché il tuo appartamento è così com'è. La casa in cui vivi contiene molto di più delle cose che possiedi; contiene vecchie energie ed emozioni che verranno rimesse in movimento, e che potranno sorprenderti se non sei preparato. Una cliente, Amelia, scavò in un cassetto pieno di fotografie che non aveva mai si-

stemato e trovò alcune foto del suo vecchio fidanzato, con il quale aveva rotto in modo doloroso. Le lacrime e i dubbi su se stessa che inondarono la stanza nelle due ore successive mi fecero pensare che il nostro progetto fosse chiuso. Aprire la scatola in quello stadio particolare del nostro programma era stato un errore. Da allora ho imparato non solo a preparare i clienti a colpi come questo, ma anche a evitare le insidie peggiori.

Un modo per avere successo è sapere cosa aspettarsi. Che tu sia una persona calda o fredda, se sei insoddisfatto della tua casa di solito dipende dal fatto che l'energia al suo interno è bloccata. Quando la affronti liberandola, ci sarà un periodo in cui tutta l'energia bloccata si allenta e fluttua, smuovendo ogni tipo di emozione. Può essere molto spiacevole. Puoi ritrovarti a pensare: "Non posso farlo – sto peggiorando le cose", oppure "Si sta rivelando trop-

1. La tua casa è sana?

po costoso, e io non me lo merito". Poi subentra il desiderio di fuggire: "C'è troppo lavoro; sarebbe più facile traslocare e basta". Non dare ascolto a tutto questo!

Con la giusta guida, l'apatia che

circonda questo tipo di miglioramento domestico apre la via all'eccitazione e all'entusiasmo. I grandi cambiamenti non sono impossibili. Bisogna solo essere pazienti.

Lasciare andare il passato, accogliere il futuro

Quindici anni fa mia zia Eleanor, all'età di sessant'anni, ci disse che si stava preparando per la sua morte. "Aspetta!", pensai quella volta. "Che cos'è questo progetto morboso, che cosa sta combinando?". Stranamente questo annuncio non aveva niente a che vedere con le ragioni consuete: malattia, vecchiaia o solitudine. Aveva a che fare con troppi libri.

La biblioteca di Eleanor era notevole. La più grande in famiglia. Nasceva dall'unione dei libri di mia nonna con i suoi, e riempiva facilmente un centinaio di scatole. Tuttavia, aveva traslocato diverse volte di recente ed era giunta a considerare il suo più prezioso possesso – la biblioteca – come il suo più grande fardello. Era la cosa più pesante che aveva e la più costosa da spostare. Dopo l'ultimo trasloco aveva deciso che era troppo. Restare attaccata a tutti quei libri faceva più male che

bene. Era il momento di regalare la sua biblioteca.

Sebbene all'inizio fosse addolorata da questo pensiero, Eleanor giunse a considerare l'eliminazione dei suoi libri come un'occasione per fare i conti con la prima parte della sua vita e di prepararsi per il resto. Non lo faceva con morbosità; era eccitata. Era entusiasta di liberarsi dal peso e dal carico che aveva creato e portato in giro per i suoi primi sessant'anni.

Per prima cosa, mise da parte i libri fondamentali, quelli che costituivano il DNA della sua biblioteca. Questi li avrebbe tenuti. Si limitò a una scatola. Poi consegnò una piccola selezione a ogni membro della famiglia, prima di invitare da lei gli amici più stretti a prendere un libro per sé. Il resto della collezione fu regalato alla biblioteca locale.

Dare via i libri era stato solo l'ini-

zio. Eleanor decise anche di dissipare tutto il disordine emotivo che coinvolgeva amici e parenti. Durante l'anno seguente ebbe un certo numero di intense e gratificanti conversazioni con i figli, l'ex marito e altri membri della famiglia. Incontrò anche alcuni amici stretti e parlò loro con sincerità.

Per concludere, sistemò anche i suoi affari e liquidò gli investimenti che languivano da tempo. Dopo aver fatto questi cambiamenti, Eleanor scoprì che la sua vita era entrata in

una nuova fase. Era più felice e attiva che mai. La sua scoperta e il gesto risolutivo di dare via i suoi possedimenti mi fece guardare alla mia vita in modo diverso, sebbene fossi molto più giovane di lei.

Oggi amo i libri, ma mantengo la mia collezione a dimensioni ridotte e lavoro regolarmente alla riorganizzazione dei miei scaffali. Grazie a mia zia, ho imparato che non abbiamo bisogno dei libri, quanto di quello che essi contengono: l'ispirazione per il futuro.
