

# Decluttering mentale: vivere leggeri dentro e fuori

Alessandro Del Vecchio | 19/08/2025 | Orizzonte salute

---

Ogni anno, spesso con i cambi di stagione, milioni di persone sentono il bisogno di mettere ordine nelle proprie case: armadi svuotati, scaffali spolverati, stanze arieggiate. Il cosiddetto *decluttering*, ormai diventato un vero fenomeno sociale, non è solo una pratica estetica, ma un gesto che porta leggerezza, benessere e persino una nuova energia vitale. Ma se siamo pronti a pulire e riordinare gli spazi esterni, quante volte ci fermiamo a pensare che lo stesso processo è necessario anche dentro di noi?

Nasce da qui il concetto di ecologia interiore: un approccio che mette in parallelo il riordino degli ambienti con la cura della mente e delle emozioni. Così come una casa piena di oggetti inutili può diventare opprimente, allo stesso modo pensieri ingombranti, emozioni tossiche e abitudini logore appesantiscono la nostra vita.

Il termine ecologia interiore non è un'invenzione poetica, ma un concetto che trova fondamento nella psicologia contemporanea e nelle neuroscienze. Studi condotti dall'Università di Princeton hanno dimostrato che il disordine visivo aumenta i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e riduce la capacità di concentrazione.

Ma non è solo il caos esterno a produrre effetti: anche il "disordine mentale", fatto di sovraccarico informativo, rimuginio e multitasking, influisce negativamente sul nostro benessere psico-fisico.

Per questo sempre più psicologi e coach parlano di mental decluttering: un processo che si ispira ai principi della sostenibilità e dell'ordine domestico, ma applicato ai pensieri.

Eliminare il superfluo. Così come liberiamo un cassetto da ciò che non usiamo, possiamo imparare a riconoscere quali pensieri sono costruttivi e quali, invece, ci trattengono nel passato o ci proiettano in ansie future.

Fare spazio al nuovo. L'ordine non è solo eliminazione, ma anche apertura. Creare pause nella giornata, prendersi momenti di silenzio, praticare tecniche di mindfulness permette alla mente di "respirare".

Coltivare l'essenziale. Come un oggetto di valore trova finalmente il suo posto quando togliamo l'ingombro intorno, anche le priorità autentiche emergono con chiarezza quando smettiamo di riempirci di stimoli superflui.

Interessante notare che questo concetto si lega anche alla [filosofia orientale](#). La tradizione zen insegna che lo spazio vuoto è fondamentale: non è assenza, ma possibilità. Allo stesso modo, fare ordine dentro di noi non significa impoverirci, ma creare le condizioni perché nuove energie, idee e relazioni possano fluire.

Un approccio pratico? Alcuni terapeuti propongono vere e proprie "giornate detox digitali", durante le quali si sospendono notifiche e uso compulsivo dei social. Altri consigliano di dedicare pochi minuti al giorno a un "diario del pensiero", dove scrivere ciò che affolla la mente per renderlo più gestibile.

Ripulire la mente, come si fa con la casa, non è un esercizio estetico né un lusso per chi ha tempo. È un gesto di igiene mentale, un atto di ecologia interiore che può alleggerire la nostra vita quotidiana. Così come non ci sentiremmo a nostro agio a vivere in una stanza piena di oggetti inutilizzati, perché dovremmo accettare di abitare in una mente soffocata da pensieri pesanti e disordinati?

La vera sfida, oggi, non è aggiungere sempre di più, ma imparare a togliere, a lasciare andare, a fare spazio. In questo vuoto ritrovato, possiamo scoprire nuove energie, una maggiore serenità e persino una creatività che non sapevamo di avere.

E allora la domanda da porsi è: quali sono gli oggetti invisibili che intasano la mia mente? Quali pensieri, emozioni o abitudini potrei “mettere alla porta” per respirare meglio dentro me stesso?

La risposta non è immediata, ma il viaggio verso l’ecologia interiore può iniziare proprio da qui: da un piccolo gesto quotidiano, da un atto di pulizia invisibile che ci restituisce l’essenziale.