

Quando le cose ci possiedono: il ritorno del minimalismo

Alessandro Del Vecchio | 06/01/2026 | Orizzonte salute

Viviamo immersi negli oggetti. Basta fermarsi un momento e osservare ciò che ci circonda con un po' di attenzione: la casa in cui abitiamo, l'automobile che guidiamo, la scrivania su cui lavoriamo, lo zaino che portiamo ogni giorno con noi. Ovunque posiamo lo sguardo troviamo cose. Molte, troppe. Più di quante ne siano realmente necessarie.

Provare a distinguere ciò che è indispensabile da ciò che è semplicemente accumulato è un esercizio rivelatore. Ci si accorge, spesso con una certa sorpresa, di quanto spazio fisico e mentale venga occupato da oggetti inutilizzati, dimenticati, conservati "perché potrebbe servire". Un rumore di fondo costante che accompagna le nostre giornate senza che ce ne rendiamo conto.

Negli ultimi anni, soprattutto tra le nuove generazioni, questa consapevolezza sta emergendo con forza. Sempre più giovani mettono in discussione il modello iper-consumistico in cui sono cresciuti e riscoprono il minimalismo come stile di vita e come movimento culturale. Non una rinuncia estrema, né una scelta ideologica, ma un invito a ridurre il superfluo per restituire valore a ciò che conta davvero.

Non è un caso che alcune delle provocazioni più note arrivino dagli Stati Uniti, uno dei Paesi simbolo del consumismo globale. Tra queste, la sfida di vivere con meno di cento oggetti personali. Al di là del numero, ciò che colpisce è il messaggio: fermarsi a riflettere sul rapporto che abbiamo con le cose e su quanto esse influenzino la nostra quotidianità.

Perché il nodo centrale è proprio questo: quando gli oggetti diventano troppi, smettiamo di possederli e iniziamo a esserne posseduti. Richiedono tempo, manutenzione, attenzione. Generano pensieri, ansie, preoccupazioni. Hanno un costo economico al momento dell'acquisto, ma continuano ad averne uno, spesso invisibile, in termini di energia mentale. È il paradosso di chi compra qualcosa e poi ha paura di usarla per timore che si rovini. In quel caso l'oggetto non arricchisce la vita, la complica.

Il materialismo diventa così una trappola silenziosa. Spendiamo denaro per riempire spazi che, in realtà, non hanno bisogno di essere riempiti. Le cose diventano una distrazione continua, un modo per tenere la mente occupata e rimandare domande più profonde. Riempire l'esterno per non ascoltare l'interno.

Il minimalismo propone un [cambio di prospettiva](#). Non chiede di rinunciare a tutto, né di adottare uno stile di vita rigido o uniforme. Non significa vivere senza tecnologia, né scegliere necessariamente la via del risparmio estremo. Il suo principio è molto più semplice e, proprio per questo, potente: eliminare ciò che è superfluo, conservare ciò che è necessario, fare spazio al resto.

Spesso si sottovalutano gli effetti dell'eccesso. Eppure, quando si possiede meno, accade qualcosa di concreto e misurabile: la mente si alleggerisce. Ci sono meno distrazioni, più chiarezza, più tempo da dedicare a ciò che si desidera davvero. Anche i pensieri trovano un ritmo diverso. Quelli che prima affioravano all'improvviso, magari la sera, quando tutto si ferma, diventano più gestibili durante la giornata.

Con meno oggetti intorno, diventa più facile tornare a sé stessi. Vivere il presente con maggiore consapevolezza. Affrontare le domande importanti senza evitarle. Un lavoro che non soddisfa più, una città che non sentiamo nostra, un cambiamento che rimandiamo da tempo: il minimalismo non offre risposte pronte, ma crea lo spazio mentale necessario per smettere di fuggire da questi interrogativi.

È anche per questo che il minimalismo parla soprattutto ai giovani. Non come moda passeggera, ma come risposta a una vita sovraccarica di stimoli, richieste e aspettative. Non una propaganda del “meno è meglio” a tutti i costi, ma una proposta di consapevolezza e responsabilità. Scegliere cosa tenere e cosa lasciare andare diventa un atto intenzionale.

Avere meno, in fondo, non significa privarsi. Significa riprendere il controllo dello spazio che abitiamo, del tempo che viviamo, dell’attenzione che concediamo. E forse, passo dopo passo, anche della direzione della nostra vita.