



■ ■ ■ TIZIANA LAPELOSA

■ ■ ■ Siamo tutti un po' Giorgio. L'uomo che, allergico alla vita, ha resistito a lungo prima di «recuperare l'essenziale lasciando andare via il superfluo». Ovvero liberarsi di tutti gli oggetti che ci condizionano la vita senza che noi ce ne accorgiamo. Cianfrusaglie, foto di ex amori, orsacchiotti dell'infanzia, candelabri appartenuti a parenti che nulla hanno a che fare con il presente. Montagne di oggetti inutili. «Clutter» si dice in inglese, che significa accumulo, disordine, ingombro. Giorgio, che vive più o meno in ognuno di noi, è la persona di cui si «serve» Lucia Larese per spiegare quanto sia (apparentemente) facile fare spazio, tornare a gustare il sapore della leggerezza e iniziare a guardare il mondo senza prosciutti sugli occhi. Un percorso che nel primo dei suoi libri («Spacclearing», Edizioni Mediterranee) è essenzialmente pratico, mentre nel secondo («De-cluttering», Edizioni Mediterranee) diventa soprattutto psicologico. E cambia la vita.

**A partire dalla sua...**

«Se non fosse cambiata non potrei spiegarne i benefici».

In effetti la Larese, una laurea in lingue, prima di diventare una «scultrice della vita», è stata esperta di relazioni internazionali. Professione abbandonata per dedicarsi alla «nuova vita».

**Ci spieghi.**

«Il percorso che propongo, nel quale io stessa sono inciampata, è un cammino per recuperare l'essenza eliminando l'inutile sia a livello pratico, perché siamo circondati da cose che non ci servono, sia a livello psicologico».

**Da dove iniziare?**

«Dalla cosa più facile, quella che evoca meno ricordi».

**Un suggerimento?**

«Dal bagno. Non si può essere affezionati ad un vecchio bagnoschiuma o ad un vecchio pettine».

**Poi?**

«Portato a termine il compito, è fondamentale altrimenti diventa tutto inutile, si può passare al soggiorno o all'ingresso: le persone sanno dove operare anche se dicono il contrario».

**Si parte da luoghi poco intimi...**

«Da quelli che danno risultati visibili. Poi si può passare alla cucina, anche qui ci sono meno vincoli psicologici».

**E poi arriva il bello...**

«I vestiti, le cassette dei ricordi vanno affrontati verso alla fine perché sono più impegnativi».

**La pulizia pratica va di pari passo con la quella mentale?**

«Aumenta il livello di energia a chi lo fa. Se vedo un ba-



Il disturbo che provoca l'accumulo compulsivo di oggetti, e l'incapacità di sbarazzarsene, in psicologia è chiamato disposofobia

L'accumulazione può anche diventare un disturbo psicologico

## BASTA: BUTTO IL SUPERFLUO

Sbarazzarsi delle cose inutili, sia in casa che nella mente?

Un'esperta ci spiega come fare. Prima di rimanerne sepolti

### DA BUTTARE SUBITO

**Ingresso:**  
cose appoggiate e post it

**Soggiorno:**  
brutti ricordi e quadri che non ci rispecchiano

**Cucina:**  
gli utensili doppi

**Bagno:**  
campioncini, shampoo e bagnoschiuma a metà

**Camera da letto:**  
le cose sotto il letto e sopra gli armadi



Lucia Larese

la vita. Tanti mariti mi ringraziano, per esempio, per aver ritrovato l'armonia con le proprie mogli».

**Hanno fatto piazza pulita di quella che lei chiama «immondizia psicologica»?**

«Esatto. Spesso siamo più attaccati alla sofferenza che alla gioia. Ci piace lamentarci. Del resto gli argomenti non mancano: i figli, la crisi, il rapporto di coppia. C'è una attenzione

continua al peggio e non al meglio. Per questo mi piace citare Michelangelo».

**Cosa diceva?**

«Che l'arte vera è la scultura, perché è l'arte del togliere. Eliminando si va verso l'essenziale e la vita si semplifica anche a livello psicologico. Un genio».

**In effetti le persone non fanno altro che lamentarsi.**

«E restano ferme. C'è chi impiega anni, se non decenni, per liberarsi di amicizie finte e di amori falsi. Il mondo è pieno di persone che tendono a condividere il brutto, e mai il bello. Mai che uno dica «sono felice». Questa è immondizia».

**Giovenale diceva «Mens sana in corpore sano». Oggi si può dire mente e corpo sono sani in una casa sana?**

«Sì che si può. La casa non è altro che il nostro corpo allargato. Se è funzionale è come una batteria, un punto di ricarica energetica. Un ambiente

zeppo di ricordi negativi, come quello in cui vive Giorgio, diventa cristallizzante. Blocca».

**In effetti lui in bagno, ogni mattina, guarda il flacone di shampoo lasciato dalla ex e si rovina inconsapevolmente la giornata. Per non parlare della borsa zeppa di foto ricordo...**

«Appunto. Nulla di ciò che ha è più funzionale alla sua vita di adesso. Il repulisti è una sferzata di energia. Se non svuotiamo non può entrare nulla. A casa come nella vita. Dalla porta entrano le cose e dalla porta devono uscire».

**Ci si purifica fuori e dentro?**

«Sì».

**Lei parla anche di gratitudine.**

«La associo alla cucina. È un ingrediente che si è perso. Dimentichiamo le cose che abbiamo ricevuto in dono, la salute, la casa, i genitori, i fratelli, gli amici e via dicendo. Più abbiamo e più vogliamo e alla fine dei nostri sforzi man-

ca sempre qualcosa. Bisognerebbe fermarsi ed essere grati. È fondamentale».

**Ha pubblicato da poco anche l'e-book «Stai calma, riorcina l'armadio». Ha il sapore di una minaccia alle donne che, con armadi straripanti, non trovano mai nulla da mettere.**

«In effetti. C'è da dire che quando la mattina si apre l'armadio e si trovano bei colori, ma soprattutto abbigliamento in cui entriamo, la giornata cambia. Invece i più sono pieni di ricordi, di vestiti ormai stretti al presente nella speranza che un giorno si possano indossare di nuovo. Ma la vita cambia, spesso si hanno dei figli, ed è quella la nuova vita. Bisognerebbe essere grati perché si cambia».

**Il de-cluttering si può insegnare ai bambini?**

«Certo. Sono allievi spettacolari. Con adulti, suocere, mariti è più faticoso. I bambini sono istintivi. Sanno cosa serve e cosa no. La figlia di una donna che ha seguito uno dei miei corsi si è liberata delle coppe vinte alle gare di ippica. Alla mamma ha detto: «L'insegnante mi trattava male». Ecco, le coppe le trasmettevano un messaggio negativo. Le cose legate a brutti ricordi le lasciano naturalmente andare. Vivono nel fluire».

**Sembra quasi una forma di rispetto verso se stessi.**

«Sì. Le cose inutili ci fanno perdere tempo. Ci rendono confusi, ci bloccano, ci intralciano. Ma non è che dobbiamo violentarci nel buttare le cose, ma di certo avere solo ciò che serve rasserena la mente».

**Giorgio lo sa bene, alla fine ce l'ha fatta.**

«È cresciuto. Il mio percorso che aiuta a crescere anche se all'inizio può fare paura».

### Terra rossa

## Dio è vittima della giustizia umana

■ ■ ■ EGIDIO BANDINI

■ ■ ■ Che Santa Romana Chiesa stia conoscendo, probabilmente, uno dei periodi più bui della sua millenaria storia, credo sia sotto gli occhi di tutti. A parte «Vatileaks» (a proposito, usare l'italiano, mail!), i preti pedofili, il monsignore che fa outing, la cronica mancanza di sacerdoti, Papa Francesco con l'enciclica a puntate su *L'Unità*, si torna a parlare dell'ora di religione: facoltativa e scelta con sempre minore frequenza dagli alunni di ogni ordine e grado. In un liceo toscano, addirittura, un solo studente in tutta la scuola frequenta le lezioni di religione e, sono statistiche d'un paio d'anni o sono, Toscana, Emilia-Romagna, Piamon-

te, Lombardia e Liguria sono le regioni con il minor numero di studenti «optanti» per l'ora di religione (dal 16 al 19%). Spariti o quasi i presepi, in dubbio sul mantenere i crocifissi nella aule - il tutto per non offendere mussulmani & Co. - adesso tocca sparire anche all'ora di religione. In nome del politically correct. Credenze e fede a parte - ognuno è libero di professare quelle che vuole - rimane il fatto che, da sacerdoti o insegnanti laici di fede cattolica, precetti a parte, non si imparerebbe certo a disprezzare il prossimo, a fare i bulli o canzonare gli insegnanti. Tanti anni fa, quando frequentavo, al mio paesello, l'asilo infantile (allora si chiamava così), a gestirlo erano le suore, piccole, e buone anche con i più irre-

quieti scavezzacollo. In prima elementare, poi, arrivò addirittura don Camillo: si chiamava don Stefano Baldini ed era il curato del paese. Era un gigante burbero, ma ci diceva che eravamo piccoli ritratti di Gesù, che il Padreterno ci aveva voluti uguali a Lui e che, quindi, eravamo suoi figli e potevamo tranquillamente parlare con Dio ma, soprattutto, che Egli ci avrebbe risposto. Le stesse parole le ricordo da un altro colossale sacerdote che ci insegnava religione alle scuole medie, in quel di Cremona. Nessuno di loro ci ha mai detto che si può rubare, corrompere, drogarsi o far di peggio, sperando di non essere puniti. La giustizia Divina un giorno o l'altro ci avrebbe presentato il conto. Oggi qualcuno dice che si meraviglia del Crocifisso nei tribunali. Penso che, al di là del simbolo religioso, Gesù funzioni come monito: anche Dio può essere vittima della giustizia umana.