

Vi insegno a fare spazio. In casa e nella mente

MARTA LISPI



«Si può fare a meno di tante cose. Basta provarci»

Lucia Larese, esperta di marketing, è diventata una maestra di semplicità. Ha cambiato la sua vita ed è pronta a cambiare la nostra

Vivere nel disordine: che incubo! E poi lo sapevate? Fa anche ingrassare, parola degli psicologi che lanciano un grido d'allarme contro l'insieme di oggetti inutili che fa scoppiare le nostre case. E le nostre teste. Allora? Lucia Larese, marchigiana ed ex esperta di marketing, ha trovato una soluzione: lo "spaceclearing", un metodo che insegna a buttare via il superfluo per fare spazio al nuovo, e su cui tiene dei corsi a Roma che possono durare da uno a tre mesi.

Un'idea originale. Come è nata?

«Ho preso spunto da un articolo che ho letto su una rivista femminile. Dal parrucchiere. Parlava di Karen Kingston, un'inglese che tiene corsi a Londra per liberarsi degli oggetti legati a ricordi spiacevoli».

E poi?

«Sono partita per Londra. Tornata a casa, ho messo in pratica le lezioni: sono riuscita a disfarmi di una libreria di quattro metri. Ero pronta per insegnare agli altri come fare».

Come sono fatti i suoi corsi?

«Insegno a entrare in sintonia con il proprio ambiente, a individuare le cose da buttare, e anche alcuni elementi di Feng Shui, l'arte cinese che spiega come usare l'energia positiva che c'è nelle case o sul lavoro».

Perché buttare è necessario?

«Perché fa bene alla salute. In ambienti pieni di oggetti, infatti, possono nascere problemi legati alla respirazione, oppure gastrite, ansia, tensione o stress».

Lucia Coluccelli