

Libera il tuo Spazio vitale

Consulenza di
Lucia Larese
esperta di *Space clearing*

"NON RIESCO A BUTTARE VIA NULLA: LA MIA CASA È PIENA DI COSE CHE NON USO PIÙ, MA DALLE QUALI NON SO SEPARARMI. CERTE VOLTE HO L'IMPRESSIONE DI SOFFOCARE..."

Meglio non buttare il vestito di dieci anni fa e di due taglie in meno, casomai i chili diminuiscano; le borse di diverse stagioni fa potrebbero tornare di moda; la radio che non funziona, se riparata, andrebbe bene nella casa di campagna; le vecchie riviste ingiallite possono conservare qualche articolo interessante... E la casa si riempie di oggetti di ogni genere e di scarso valore che occupano inutilmente tutto lo spazio disponibile. L'incapacità a disfarsi degli oggetti, belli o brutti che siano, utili o meno, certe volte si trasforma in disordine in casa, una confusione che può diventare un problema.

Quanti ricordi in una camicia

Chi si sente legata alle cose, per esempio, si dimentica di

avere quella camicetta stropicciata in fondo all'armadio, ma nel momento in cui decide di eliminarla, ecco che scatta la solita sequenza di pensieri.

Dalla classica affermazione convincente del tipo: "Mi era costata una fortuna!", all'osservazione da intenditrice sulla qualità del tessuto: "Peccato buttarla, è di seta!", al rispetto verso il momento in cui indossava quel capo: "Era il giorno in cui Marco mi ha chiesto di sposarmi!", alla malinconica constatazione: "Com'ero magra!". Tutto questo ricorda che: in fondo il costo non ne valeva l'acquisto, quel tipo di seta e quel modello oggi non sono più di moda, Marco era inaffidabile e quindi è stato lasciato e ora non s'indossa più una taglia 40, ma una confortevole 44. Tutti validi motivi per disfarsi di quella camicia inutile, eppure l'operazione non riesce.

Se il presente conta meno del passato

Le cause che impediscono di liberarsi delle cose che non servono più possono essere di diverso tipo. In genere ci si nasconde dietro a motivazioni all'apparenza convincenti, che in realtà sono solo pretesti per non buttare: si tende a rimanere legate al passato, confondendo l'incapacità di eliminare gli oggetti con il rispetto per il denaro speso e per gli affetti. Sarebbe più semplice pensare che non è l'oggetto a tenere vivo un ricordo e che, nella mente, c'è spazio per ogni

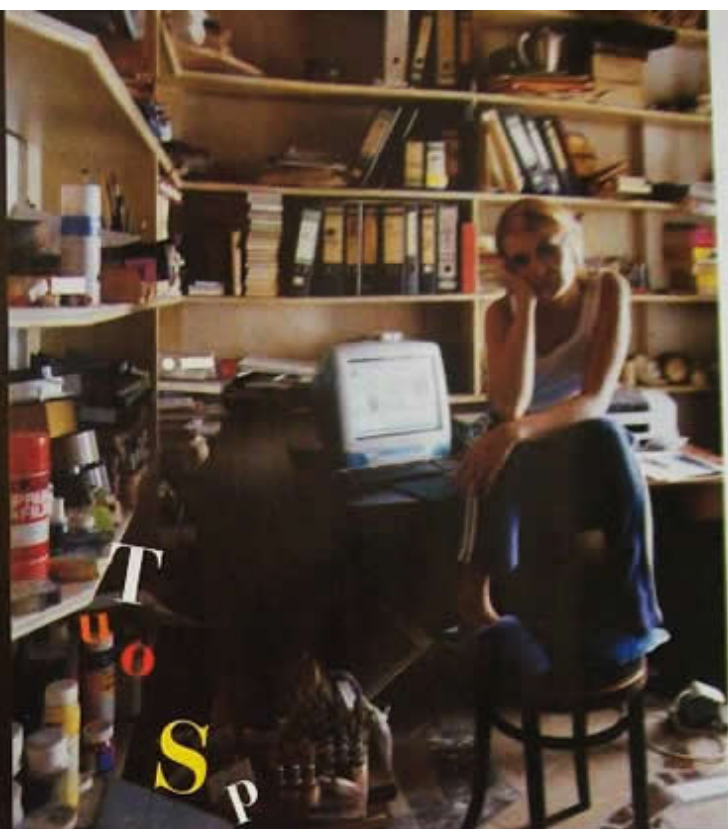
sensazione senza dover ricorrere a scatole dimenticate in un armadio. In realtà, il disordine e l'incapacità a gettare via il superfluo segnalano uno stato di disagio, chiara manifestazione di chi non riesce a vivere nel presente ma continua a restare ancorato ad un mondo di oggetti che ricorda ciò che è stato. L'attaccamento è eccessivo in quanto questa "zavorra emotiva" pesa sul presente, togliendo risorse da investire nell'oggi. Alla base c'è la paura dell'ignoto, del futuro.

Come spesso accade, le cose incerte spiazzano e confondono, così sembra più semplice restare in una situazione tranquilla anche se scomoda, invece di stravolgere il presente con novità destabilizzanti. La tendenza è quella, più o meno cosciente, a trattenere il passato attraverso un oggetto, che non è più soltanto qualcosa che occupa spazio su una mensola, ma che si copre, oltre che di polvere, di una serie di significati emotivi: è da questi che non ci si riesce a separare.

Quando è ora di buttare via

Nella nostra cultura si è sempre pensato che una casa ricca di oggetti sia più accogliente, ma è nell'essenziale che si può recuperare l'ordine e la vitalità. L'essenziale che viene da dentro, dal cuore, dal proprio essere, così che le energie riescano a scorrere più liberamente e possano rifiorire nuove possibilità, perché il nuovo si può sviluppare solo dove c'è abbastanza spazio per contenerlo.

Chi si sente confusa, disorientata e stanca in casa propria, osservi se l'ambiente è saturo di oggetti, di stimoli, di segnali che possano impedire e rallentare la diffusione di nuove energie.



Energie nuove? Fai così

PER LIBERARSI DELLA ZAVORRA CHE FRENA LA CREATIVITÀ, LA SOLUZIONE È "SPACE CLEARING": IMPARA A "RIPULIRE LO SPAZIO" SIA ESTERNO CHE INTERIORE CON QUESTA STRATEGIA IN SETTE MOSSE

È arrivato il momento di ripulire la casa? Sì, se è invasa dal ciarpace, anzi dal *clutter*, per usare un termine inglese che, secondo un'indagine svolta negli Stati Uniti, rappresenta l'80% degli oggetti che si possiedono. In quest'ottica si sta diffondendo anche in Italia lo *space clearing*, cioè "pulizia dello spazio", autodisciplina mirata a riordinare l'ambiente esterno per riorganizzare anche il proprio spazio mentale. È una pratica che, nonostante il nome straniero e l'apparenza frivola, offre degli spunti concreti e validi per liberarsi dal superfluo e riprendere possesso delle proprie risorse creative. Partendo dalla pulizia esterna si può talvolta giungere all'ordine interiore, con un percorso inverso a quello offerto dalla psicologia, ma comunque strettamente collegato a essa. I consigli degli esperti di *space clearing* sono molto semplici e gratificanti.

Prima di sentirsi in colpa per non aver liberato un cassetto stracolmo di cose vecchie, occorre seguire un filo logico: fissarsi degli obiettivi, porsi delle domande pratiche e ascoltare il proprio cuore.

Ecco le tappe da seguire.

1. IDENTIFICA L'OBIETTIVO

Non conviene iniziare con grande slancio a riorganizzare, per esempio, l'intero ripostiglio: si rischia di fallire; è meglio partire per gradi, da un piccolo spazio (un cassetto, una mensola, un ripiano dell'armadio).

2. FAI UN ELENCO

Scrivere le cose da eliminare o conservare può essere molto utile. L'impatto visivo sul foglio è più immediato del "colpo d'occhio", un po' come per la lista della spesa: sapere cosa serve non sempre vuol dire comprare quello che realmente occorre. La massa degli oggetti sugli scaffali del supermercato confonde, mentre leggere dall'elenco è più semplice per trovare e raggiungere l'obiettivo. Inoltre spuntare le cose fatte dalla lista è molto gratificante.

3. PONITI DELLE DOMANDE PRATICHE

Ti ricordavi di aver conservato quell'oggetto? Ti piace ancora? È legato a bei ricordi? Lo conservi perché è un regalo? È in buono stato? Tenere in casa un oggetto rotto è sgradevole, se non altro perché c'è sempre il pensiero di doverlo, prima o poi, sistemare.

4. DECIDI SUBITO

Non lasciare in sospeso la sorte di un oggetto rimandando la decisione a un altro momento. Occorre farlo subito e non tornare indietro sulla scelta. Nel dubbio, non chiederti se potrebbe servire, perché la risposta sarà un "forse", piuttosto domandarti: "Come potrebbe essere utile?".

5. TROVA UNA SISTEMAZIONE

Identificati gli oggetti da tenere, occorre sistemarli in bella vista o in ordine nell'armadio. In caso contrario probabilmente l'oggetto non è così utile o bello. È lo stesso meccanismo che governa la mente: se si cerca di non pensare a una cosa spiacevole, inevitabilmente il pensiero riaffiora.

6. ELIMINA COSÌ

La destinazione dell'oggetto eliminato non è solo la spazzatura (con un occhio di riguardo alla raccolta differenziata). Può essere anche la beneficenza (solo se in buono stato), oppure l'eventuale legittimo proprietario. Per le più fantasiose, esiste anche l'alternativa di trasformare l'oggetto in qualcos'altro, così che possa assumere un valore e una bellezza nuovi.

7. LASCIA ANDARE CON AMORE

La separazione dalle cose dovrebbe essere fatta sempre sentendo il tuo cuore, spinto dall'amore per la vita, come una liberazione che permetta il rifiorire delle possibilità e la visione di nuovi orizzonti. *Nicoletta Spelta*

