

Ricominciare con...



ORDINE

Organizzare lo spazio. Liberare la mente. E ritrovare l'energia. Come? Grazie allo "spaceclearing", ovvero l'arte di fare "piazza pulita" del superfluo. A casa, in ufficio. E dentro di noi

di Susanna Becconi

Appena rientrate dalle vacanze? Bene, datevi all'arte. A una particolare, però, che si chiama "spaceclearing": un'arte-filosofia-disciplina che insegna a liberare lo spazio. Un modo un po' bugiardo ed esterofilo per dire che dovete fare pulizie? Tutt'altro. Lo spaceclearing è nato a Londra una decina di anni fa dal Feng shui, l'antico metodo cinese per creare ambienti armoniosi, ed è stato esportato negli Stati Uniti. Prima regola: liberarsi di quello che gli inglesi chiamano "clutter", ac-

000111

cumulo, ingombro, confusione, in una parola il superfluo conservato nel tempo. Tante cose che vi circondano da sempre e che non avete il coraggio o la voglia di eliminare, perché cariche di ricordi o perché pensate che magari prima o poi potrebbero rivelarsi di nuovo utili. E che con il tempo diventano un muro, che impedisce di cogliere cambiamenti, novità. Ecco: lo spaceclearing è quindi non semplicemente un "buttare via", ma diventa la conquista di uno spazio nuovo e libero. Un metodo che potete applicare "dentro", aprendovi così a un possibile rinnovamento, e "fuori", cioè alla vostra casa, e perfino all'ufficio.

La sicurezza degli oggetti

L'ordine comincia dalla consapevolezza dell'ingombro. Spiega Lucia Larese, esperta in Feng shui e spaceclearing: «Secondo una recente indagine fatta negli Stati Uniti, le persone usano soltanto il 20% delle cose che possiedono e che occupano armadi e ripostigli. L'80% restante è clutter». Dunque, al lavoro. Tornate dalle vacanze fresche, riposati e carichi di energia, siete nella situazione ideale per osservare con attenzione lo spazio che vi circonda, riconoscere quell'80% di superfluo e soprattutto per liberarvene. Sempre perseguendo l'obiettivo, dice Lucia Larese, «di riportare ordine, serenità ed equilibrio nello spazio intorno a noi, inteso non solo come luogo fisico, ma anche interiore». L'ambiente in cui viviamo riflette, secondo la disciplina dello spaceclearing, la nostra anima. «A un'abitazione disordinata e straripante di cose corrisponde un'esistenza confusa e inconcludente. La tendenza ad accumulare oggetti si rivela un sintomo di problemi irrisolti. Al contrario, un'abitazione che contiene solo le cose che amiamo e usiamo davvero può diventare una fonte di energia e un'impareggiabile alleata per vivere bene e realizzare i nostri obiettivi». Niente paura: non si parla di rivoluzioni, mutamenti radicali, rotture con il passato. Insomma: nessuno vi chiede di mettere a soqquadro la casa o l'ufficio, ma di liberarvi di alcuni oggetti o di cambiare la disposizione di un mobile. Può essere l'inizio di un "nuovo corso".

PER SAPERNE DI PIÙ

Lucia Larese, che ha approfondito lo studio dello spaceclearing negli Stati Uniti con Karen Kingston, considerata il guru di questa disciplina, organizza corsi a Roma. Il prossimo parte l'8 ottobre e, dallo spunto del tema post-vacanze, approfondisce i principi di Feng shui e di spaceclearing. È articolato in cinque incontri serali e si tiene presso la Scuola di respiro in via Carlo Alberto 39. Per informazioni e iscrizioni, si può consultare il sito (www.spaceclearing.it). Oppure telefonare al numero 06/71542289.

Per ulteriori consigli, si può contattare Lucia Larese sul sito dell'Enel: (<http://magazine.enel.it/astroluce>). Lei collabora con l'azienda elettrica come esperta in energia, con consulenze e suggerimenti su Feng shui e spaceclearing.

Lucia Larese, esperta di spaceclearing, organizza corsi a Roma. E dispensa consigli via Internet.



Accumulo, dunque sono

Da dove si parte? «Per prima cosa», suggerisce Lucia Larese «aprite le finestre, fate circolare l'aria e aggiratevi da turista nelle stanze di casa vostra. Prendete carta e penna e fate un ampio giro dell'appartamento segnalando le zone critiche. La casa può sembrarvi ordinata. Ma, dite la verità: non avete l'impressione che sia troppo piena? Non abbiate paura di riconoscere le cianfrusaglie, cioè soprammobili, arredi, persino libri che riempiono tutti gli spazi disponibili. E c'è qualche cosa che non vi piace? Seguite la vostra prima idea, è di certo giusta perché non è filtrata dalla razionalità». Un esempio: le tende della camera o del salotto. Da tempo avete deciso di cambiarle perché sono troppo "pesanti". Una bella stoffa colorata e leggera, acquistata durante un viaggio, può sostituirle egregiamente. Fate una prova. La nuova luce arricchisce l'ambiente? Perfetto. Cambiatele senza esitazioni. E procedete nello stesso modo nelle altre stanze. Cominciando dalle zone più circoscritte della casa, come gli angoli o gli spazi dietro le porte. Passando poi a cassetti e armadietti vari, quindi alle zone più estese.

Via gli scheletri dall'armadio

E se vi pentite di aver buttato qualche oggetto? «Il segreto è non avere fretta», risponde Lucia Larese. Prima di decidere di buttar via (o regalare) ciò che si ritiene superfluo o non vi piace, valutate con attenzione valore e significato». Così, aprite cassetti e armadi, svuotateli completamente e individuate quali sono gli indumenti che realmente indossate. In genere non più del 30% di quelli che possedete. Perché accumularli, allora? Pensate, piuttosto, a chi potreste regalarli o magari rivenderli. E, ogni volta che avrete "fatto pulizia" di una parte della casa, fermatevi a riflettere. La sensazione di libertà e ordine sarà fonte di grande gratificazione. Non solo, ma vi fornirà l'energia necessaria per continuare.

La tua scrivania? Trattala bene

Finite le vacanze, si torna anche al lavoro. «E la pratica dello spaceclearing funziona egregiamente anche in ufficio, luogo in cui trascorrete una bella fetta della vostra giornata», aggiunge Lucia Larese. Se la pila di fogli accumulata vi trasmette una sensazione di disagio e uno scarso desiderio di sedervi alla scrivania, prendetevi un po' di tempo e riorganizzate lo spazio. Fate una rapida revisione ed eliminate tutto ciò che non è più attuale: non cercate di conservare inutili informazioni (vecchi biglietti da visita, pratiche scadute) perché altrimenti non eliminerete mai il caos. Provate a radunare tutto il materiale in tre cartelline: "molto urgente" da evadere, "urgente entro la settimana", "meno ur-



gente". Se dopo quindici giorni il contenuto della cartellina meno urgente non è stata toccata, svuotatela senza rimpianti. Settimanalmente evadete tutto quello che c'è nella categoria urgente e cercate di sbrigare nel corso della giornata tutto ciò che è molto urgente.

Piante, foto e co. Fai posto all'allegria

Mettete una bella pianta in ufficio, che vi evochi una sensazione piacevole, che magari vi ricordi un luogo di villeggiatura. Approfittate delle nuove foto scattate in vacanza per sostituire le vecchie (è un errore lasciarle appese lì per anni: non ci comunicano più alcuna energia). Selezionatele bene: devono essere immagini capaci di regalarvi un sorriso ogni volta che le guardate.

IN LIBRERIA

Qual è lo spazio che ci appartiene? Forse è questa la domanda che sta a monte di qualsiasi operazione di pulizia. Materiale, psicologica ed energetica. E la risposta non è così semplice come si può pensare. Perché l'idea di casa, di privacy, di ordine e purezza o igiene varia in maniera incredibile. Non solo da una cultura all'altra, ma anche a seconda delle generazioni. La casa, nata per proteggere e curare il corpo, è profondamente legata alla nostra psiche, ai tabù, agli affetti, alla rappresentazione di noi stessi. Ecco allora che basta trasferire una tribù amazzonica dalle sue case circolari a un villaggio con strade ad angolo retto per distruggerne l'identità. E le eterne guerre tra genitori - fautori dell'ordine - e figli adolescenti e caotici non sono forse il tentativo di crearsi identità separate? Chi fa ordine è signore del tempo: non interviene solo sul presente, ma anche sul passato o sul futuro, eliminando o conservando. Sono tutte riflessioni che ha fatto Carla Pasquinelli, docente di Antropologia culturale all'Università L'orientale di Napoli. Si trovano - insieme a confronti con il concetto di casa in India, Nepal, Giappone - nel saggio "La vertigine dell'ordine" (Baldini Castoldi Dalai).

Marina Mattioni



Nel saggio "La vertigine dell'ordine" (Baldini Castoldi Dalai, 140 pagine, 12,80 euro) Carla Pasquinelli esamina il rapporto tra noi e la casa.

Di Lucia Larese www.spaceclearing.it