

Quando l'ordine diventa terapia

Si afferma in Italia lo spaceclearing, una disciplina che aiuta a riordinare e liberare le proprie energie pulendo ogni ciarpame in casa o al lavoro

Ciarpame. Accumulo. Ingombro. L'80 per cento di ciò che riempie i nostri cassetti, gli armadi o le mensole del garage è una zavorra inutile. E per alcuni persino dannosa.

«Liberarsi delle cose può darci lo stesso piacere che abbiamo avuto nel comprarle». Da Londra Karen Kingston, autrice di numerosi best seller sull'argomento, sintetizza così la filosofia ispiratrice dello "spaceclearing", letteralmente "pulizia dello spazio". Si tratta di una pratica che, benché mutuata dalle antiche tradizioni orientali, non è poi così lontana dalla cultura mediterranea. L'obiettivo è di creare equilibrio e armonia nello spazio dove viviamo per avere altrettanta gioia e serenità nella vita quotidiana.

«FARE PIAZZA PULITA del superfluo per lasciare circolare pensieri ed energia è il principio essenziale dello space-

clearing afferma Lucia Larese, esperta in questa disciplina. Secondo Karen Kingston l'uomo è connesso a tutto quello che possiede da sottili fili di energia. Quando in casa ci sono soltanto le cose che si amano o si usano, la casa stessa diventa una fonte incredibile di sostegno e nutrimento.

«Secondo una recente indagine fatta negli Stati Uniti, le persone usano soltanto il 20 per cento delle cose che possiedono e che occupano armadi e ripostigli. L'80 per cento restante è "clutter": letteralmente in inglese accumulo, ingombro, disordine, confusione: identifica tutte quelle cose superflue, che non ci piacciono, che vengono conservate con cura ma senza una ragione particolare e dalle quali spesso si riesce a separarsi soltanto con un grande sforzo. Come un bagaglio in eccesso che, oltre a riempire e invadere il proprio spazio fisico, il clutter si trasforma ben presto in una zavorra emotiva

UN PENSIERO DI KRISHNAMURTI SUL DISORDINE

«Che cos'è il disordine? Quando la mente comprende profondamente, interiormente, cosa crea il disordine, da questa intuizione, da questa consapevolezza, da questa osservazione si crea naturalmente l'ordine. Non si tratta di tracciare un modello preconstituito di ordine, un'idea a cui tutti siamo stati educati... La mente ha cercato di adeguarsi a un nuovo ordine che fosse culturale, sociale, legato o religioso: ha cercato di adeguarsi ai modelli stabiliti dalla società, dai politici, dagli educatori. Finché questo non è ordine, perché implica conformismo e dove c'è conformismo c'è disordine. Dove c'è contrapposizione, competizione con gli altri, c'è disordine... Il disordine nei rapporti intera che non c'è amore e questo disordine c'è finché c'è conformismo... La mente che ha visto l'normalità del disordine perviene ad un ordine che è virtù e che quindi è amore. Sta a voi metterlo in pratica nella vita. Se non vivete così sarete sempre infelici... Solo chi esce da questa corrente sa cos'è l'amore, che cos'è l'ordine». (J. Krishnamurti - Sull'amore e la solitudine - Madras 16 dicembre 1972)

da cui è difficile liberarsi. Ma quali sono gli effetti di tutto questo "eccesso" che ci circonda? «Abbassa la vitalità e più a lungo viene trattenuto più interferirà sulla nostra vita. Agisce, inoltre, da freno e impedisce alla nostra energia di scorrere liberamente. Buttare via il superfluo, dunque, e

dare spazio al nuovo contribuisce a far fluire positività, nuove idee e consente di aprire uno spazio sulla propria creatività e sulla vita interiore. Svuotare i cassetti e ristabilire gli spazi, sia quelli abitativi che nei luoghi di lavoro, diventa così un'operazione "liberatoria", che «può aiutare

DAL FENG SHUI ALLO SPACECLEARING

Lo spaceclearing (pulizia dello spazio) è un ramo del Feng Shui, l'antica arte cinese del disporre le cose. Il Feng Shui è nato come strumento molto all'accostamento dell'energia vitale e del benessere anche economico. Lo spaceclearing lavora ad un livello più profondo per purificare l'atmosfera delle case, dei palazzi e degli uffici e migliorare l'energia negli ambienti.

ad acquisire più tempo libero e perfino una perdita di peso corporeo», afferma Lucia Larese che a Roma tiene corsi di spaceclearing.

«IN OGNI CASA ci sono zone a rischio a cominciare dall'ingresso, troppo spesso intasato da cose di vario genere, om-

brelli, cappotti, adesivi con i messaggi più disparati appiccicati sulla porta. Sotto il letto, invece, le cose accumulate hanno il potere di influire sulla qualità del riposo e della vita onirica, mentre ammassare oggetti in cima agli armadi è sintomo di problemi irrisolti che incombono sopra la testa.

«Non si sa mai potrebbe tornare utile!», «È come muovo?», «È costato una fortuna!»: se una di queste frasi vi viene in mente, quando state decidendo sulla sorte di un oggetto, state certi: secondo gli esperti di spaceclearing si tratta di clutter! Fatevi coraggio e buttatelo senza rimpianti. «Spesso», ricorda Lucia Larese, «trasteriamo sulle cose che teniamo, magari gelosamente da anni, senza mai usarle una sola volta, vincoli di tipo psicologico o paure di cui non siamo nemmeno consapevoli». Gli insicuri tendono a circondarsi di cose inutili, per trarne un senso di identità e

di appartenenza. Le persone morbosamente attaccate al passato, che hanno paura ad abbandonarsi allo scorrere della vita e ad affrontare i cambiamenti tendono a trattenerne vecchi ricordi (dai peluche dell'infanzia ai biglietti aerei usati o gli scontrini di spettacoli di anni addietro). I depressi, infine, tendono ad accumulare roba sul pavimento, come un peso che li immobilizza e li spinge verso il basso.

«IO NON MI PONGO come un guru», precisa Lucia Larese - il mio interesse è principalmente pratico. Il cosiddetto caos organizzato, quello che regna sovrano sulle scrivanie dei nostri uffici per esempio, è solo un alibi. Dobbiamo acquisire la consapevolezza delle cose che entrano a far parte della nostra vita ma che, per poter vivere bene, devono necessariamente anche uscire. In ambito professionale, il business è un ottimo labo-

torio dove mettere in pratica il motto "eliminare il superfluo per recuperare l'essenziale". Un esempio? Charles Schwab, racconta la dottoressa Larese, che fu presidente della Bethlehem Steel Company in America negli Anni Trenta assunse un consulente per l'organizzazione del tempo, Ivy Lee, perché «tesse con lui per due settimane e gli desse consigli utili per migliorare il rendimento della sua azienda. Il rapporto, una volta stilato, conteneva soltanto tre frasi: 1) Fare un elenco delle "cose da fare" ogni giorno. 2) Ordinare la lista secondo la loro priorità. 3) Occuparsi delle cose in ordine decrescente di utilità economica. Ivy Lee ricevette un assegno di venticinquemila dollari. La ditta Schwab divenne la più grande azienda produttrice del settore e, in seguito, Schwab dichiarò che quello era stato il consiglio di affari più prezioso della sua vita».

PER SAPERNE DI PIÙ

La letteratura:
• Karen Kingston, "Cream l'armonia del proprio ambiente", Gruppo Futura.
• Mary Lambert, "Ogni cosa la sua posto e un posto per ogni cosa", Corbaccio.

Su Internet:
• www.spaceclearing.it
• www.fengshui.it
• www.spaceclearing.com
• www.clutterbusteronline.com
• www.spaceclearing.ws

I corsi:
La sede dei corsi della Scuola Italiana di Spaceclearing è a Roma: Forum Sport Center, via Cornelia 493.
Informazioni: Spaceclearing@cl.it, tel: 3394336284, telex 0671542289
E-mail: L.larese@cl.it

Stefi di Simona Scornoni