



**Lucia Larese, 49 anni, ha trasformato la sua vita imparando e insegnando lo spaceclearing, l'arte di fare spazio fuori e dentro se stessi**

"Ho incontrato lo spaceclearing, cioè l'arte di fare spazio, e ho imparato a eliminare il superfluo e a recuperare l'essenziale. In quel momento sono riuscita a trasformare la mia vita, a renderla più in sintonia con quello che è il mio vero sentire. Perché di trasformazioni se ne possono fare tante, ma quelle profonde devono essere fatte in un'ottica di allineamento su noi stessi, per capire quali sono i nostri veri obiettivi, non quello che si aspettarono i nostri genitori, il marito, il datore di lavoro". Lucia racconta così il momento in cui ha capito che la sua esistenza aveva bisogno di una svolta. Nonostante una professione che le dava grandi soddisfazioni, a un certo punto qualcosa dentro di lei è scattato: "Facevo da quasi vent'anni una professione che mi piaceva molto, un lavoro di relazioni internazionali per il quale nutro una grande passione, non

su chi siamo, sui nostri blocchi, sulle nostre aspirazioni, sulle nostre paure". Lucia ci tiene molto a sottolineare il legame profondo tra rebirthing e spaceclearing e l'importanza che entrambi hanno avuto nella sua vita: "Il desiderio di avere tante cose dipende anche dal fatto che respiriamo poco e male, e la mancanza di ossigeno ci porta a pensare di vivere in carenza, cosa che fa nascere un desiderio smaniante di possedere sempre più cose, perché sembra che non ci bastino mai. Capire tutto questo è stata una grande rivelazione. Così come il respiro è un ponte tra il conscio e l'inconscio, lo spaceclearing è un ponte tra l'oggetto e il suo significato, tra l'oggetto che è fuori di noi e il significato che è dentro di noi. Semplificando, questa disciplina mi ha aiutato ad aprire degli spazi fuori di me, a svuotarli delle cose di cui non avevo realmente bisogno, mentre il rebirthing ha aperto degli spazi interni". Un cambiamento quindi prima di tutto interiore e personale: "Nel momento in cui tu fai spazio con questa consapevolezza, crei zone libere per le sorprese

**"Se respiriamo male, la mancanza di ossigeno fa nascere un desiderio smaniante di avere sempre più cose, perché sembra che non ci bastino mai"**

era solo un modo per arrivare alla sera. Poi per una serie di situazioni, ho avuto un periodo di crisi. Sono riuscita a non farmi sopraffare dai problemi, a non farmi abbattere dalle cose complicate che mi circondavano e a cercare dentro di me le risposte". In aiuto a questo processo sono intervenuti prima lo spaceclearing, disciplina anglosassone ancora poco conosciuta in Italia, e poi la tecnica di autoguarigione del rebirthing transpersonale: "Il rebirthing è stato uno strumento che mi ha consentito di acquistare consapevolezza anche di talenti che non sapevo di avere. Mi ha dato la possibilità di entrare in contatto con me stessa a un livello molto profondo e non essendoci alcun terapeuta – è solo il respiro che ti guida –, è un'esperienza molto intima. È stata una tecnica che mi ha supportato in un processo di trasformazione a cui avevo già dato inizio". Inizio legato proprio all'approfondimento dello spaceclearing: "Questa disciplina insegna a eliminare le cose inutili – l'80 per cento delle cose che abbiamo in casa non vengono utilizzate, la gente è bloccata da cantine, armadi e cassetti pieni – e a farlo ovviamente con una consapevolezza che ti permette di partire dall'esterno, dagli oggetti, per agire poi su te stesso. La casa è la nostra maestra, perché se impariamo a leggerla ci dà indicazioni

del futuro e tutto ciò che può arrivare. Lasciando andare le cose inutili, paradossalmente, lasci andare anche le relazioni sterili. Così come gli oggetti ci ingolfano anche alcuni rapporti personali possono bloccarci, è giusto quindi circondarsi solo di relazioni positive". Ma ha portato anche un cambiamento professionale: lo spaceclearing è diventata infatti la sua attività, basata su consulenze e corsi anche online ([www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)): "È il riscontro sulle persone che fanno i corsi con me che mi fa andare avanti, vedere come stanno bene e cambiano in meglio. Questa passione è nata una decina di anni fa quasi per caso, mai e poi mai avrei pensato che sarebbe diventata la mia attività! Era una di quelle cose che uno fa per curiosità ma poi, anche rispetto ai metodi anglosassoni da cui ero partita, ho molto approfondito la materia e l'ho "italianizzata", perché comunque noi italiani abbiamo un patrimonio di storia e un gusto per le cose belle che è bene rispettare". Da Lucia, quindi, un invito a fare spazio fuori e dentro di noi, semplificando e valorizzando la nostra casa e noi stessi: "L'arte di fare spazio abbraccia tantissimi aspetti della vita. È necessario uscire dal concetto che più hai meglio stai, e iniziare a pensare che, anzi, è esattamente il contrario: il meno è il di più!".