

FAI ORDINE DENTRO E FUORI DI TE

Eliminare il superfluo aiuta a far fluire la creatività e a stare meglio con se stessi. Lo insegna lo Spaceclearing

Una casa molto disordinata, traboccante di oggetti inutili è spesso la proiezione di una vita caotica, insoddisfatta, bloccata. Lo sostiene lo Spaceclearing, la filosofia del benessere che arriva da Londra secondo cui l'ambiente in cui si vive riflette la propria anima.

● Per essere più felici, occorre quindi eliminare il superfluo, liberarsi del caos. Solo così è possibile aprirsi al nuovo. Un metodo quello dello Spaceclearing che si può applicare fuori di sé cioè alla propria casa, in ufficio, ma anche dentro di sé, per scaricarsi dei pesi inutili che bloccano le energie e aprirsi alle novità.

L'ambiente è lo specchio dell'anima

Disfarsi degli oggetti inutili per recuperare l'essenziale. Questo l'obiettivo dello Spaceclearing (dall'inglese "purificare lo spazio"). La disciplina nasce qualche an-

no fa in Inghilterra dal Feng Shui, l'antica arte cinese che insegna ad attirare le energie positive, disponendo con armonia gli spazi della casa e del luogo di lavoro.

● Lucia Arese, la prima counselor a organizzare in Italia corsi di questo tipo ci spiega: «Le persone che si rivolgono a noi, ci raccontano di sentirsi insoddisfatte, desiderose di un cambiamento, ma al tempo stesso incapaci di modificare il loro stato. Noi insegniamo loro a liberarsi dei pesi che rallentano la loro vita. Come? Cominciando a fare spazio attorno a sé, eliminando le vecchie cose inutili, che creano disordine e disagio interiore. Si tratta naturalmente di una pulizia simbolica. Secondo lo Spaceclearing la casa è un po' lo specchio dell'anima. Riordinando l'ambiente, aiutiamo a fare chiarezza dentro di sé, a individuare quegli aspetti della vita che creano insoddisfazione, mettendo piano piano in moto un cambiamento».

di ciò che non ti serve E SARAI PIÙ FELICE

Secondo un'indagine americana si usa solo il 20% degli oggetti che si posseggono. Tutto il resto è "clutter", cioè cose superflue che giorno dopo giorno si accumulano, soffocando la casa di pesi inutili.

- Perché si accumula? Le ragioni di questo atteggiamento possono essere diverse.


Legati ai ricordi del passato

Alcune persone sviluppano un forte senso di possesso nei confronti degli oggetti. Non buttan via mai niente, neanche i biglietti usati del cinema per fare un esempio, perché "non si sa mai, potrebbero tornare utili". «Un atteggiamento tipico

degli insicuri, che porta ad aggrapparsi alle cose, per tenere a bada le paure irrisolte. È come se inconsciamente si pensasse di nascondere insieme ai ninnoli anche i propri problemi», sostiene Lucia Arese.

- Può esserci poi una ragione affettiva a impedire di buttare via. Il

ricordo del passato, di quello che è stato, racchiuso simbolicamente in un oggetto, impedisce di andare avanti. «Capita dopo la fine di un amore. Cassetti e armadi straripano di foto e regali dell'ex, zavorre emotive che agiscono da ostacolo per l'inizio di una nuova storia».



È ORA DI COMINCIARE

Fare Spaceclearing non significa fare le grandi pulizie né tantomeno stravolgere la propria casa o la propria vita. Ma solo eliminare il superfluo, gli oggetti che non si usano o che non piacciono più. Le esperte di questa disciplina suggeriscono alcune regole per procedere con metodo e trarre il massimo vantaggio dall'operazione di pulizia ("decluttering").

Compilare una lista

Da dove cominciare? Il caos è un po' ovunque. Per non sprecare energie, urge stabilire delle priorità con l'aiuto di una lista. Prendete carta e penna e fate un giro della casa, evidenziando le zone più a rischio. Ogni volta che finite, potrete spuntarle dalla lista, assaporando una sensazione liberatoria.

Individuare l'oggetto

Avete individuato l'oggetto da buttare. Prima di prendere la faticosa decisione ponetevi le seguenti domande: mi piace ancora? È legato a ricordi particolari? È in buono stato? Lo uso, mi serve? Per esempio ho davvero bisogno di tutte quelle tovaglie, anche di quelle vecchie e ormai rovinate? Se la risposta è no, perché allora tenerle? Eliminate senza esitazioni.

- In alternativa, pensate se potete regalare l'oggetto a qualcuno o darlo in beneficenza oppure, per le più creative, trasformarlo in qualcosa di nuovo e di utile.

Non sentirsi in colpa

Non abbiate timore di individuare gli oggetti da eliminare, ma soprattutto non sentitevi in colpa dopo averlo fatto.

- Fidatevi del vostro primo istinto. Se a colpo d'occhio avete deciso che quella cosa non fa più parte di voi, non tornate indietro sulla vostra decisione. Niente giustificazioni, eliminate e basta.

Procedere per gradi

Non abbiate fretta di mettere in ordine tutto e subito, ma procedete a piccoli passi. Innanzitutto stabilite un tempo determinato per questa attività: per esempio mezz'ora o un'ora al giorno e cercate di rispettarlo. Poi partite da zone circoscritte. Invece dell'armadio, meglio cimentarsi la prima volta con un cassetto o la propria borsa. Quindi, passate agli angoli più nascosti della casa, come per esempio gli spazi dietro le porte, sotto il letto, sopra gli armadi, vicino all'ingresso. L'ingresso, in parti-

colare, deve essere vuoto, sgombrato per lasciare entrare l'energia.

- Niente oggetti neppure sopra gli armadi della camera o sotto il letto, in quanto possono trasformarsi in pesi che ostacolano il buon riposo. Infine, quando sarete più allenate, dedicatevi alle zone più estese della casa, il soggiorno, la libreria.

Assegnare un posto a ogni cosa

Perché la pulizia della propria casa sia davvero l'inizio di un cammino interiore di cambiamento, occorre anche rivedere le proprie abitudini consumistiche. Buttare via gli oggetti, per poi ricomprarne altri in pari quantità non serve assolutamente a niente.

- Assegnando alle cose che rimangono un posto preciso, vi renderete subito conto che non avete bisogno di altro perché avete già l'essenziale. Inoltre, d'ora in poi sarà più facile e immediato trovare quello che vi serve. ▶



► Più creatività in ufficio

La tendenza all'accumulo può diventare un ostacolo al libero fluire della creatività anche sul posto di lavoro. Gli esperti danno dei consigli su come applicare lo Spaceclearing in ufficio. «Una scrivania organizzata aiuta sicuramente il lavoro. Inoltre è dimostrato che favorisce il buonumore».

Troppa carta

Per cominciare si può eliminare un po' di carta inutile: via vecchi inviti, giornali, fotocopie. Tenete sul desk solo quello che vi serve per la giornata. Per aiutarsi, suddividete i documenti in tre cartel-

le: una molto urgente con i lavori in corso che dovrà essere svuotata in giornata, una urgente da svuotare entro una settimana e una meno urgente da svuotare entro quindici giorni.

• Dopo la scrivania, è il turno del computer. Vanno cestinati i vecchi file inutili, che appesantiscono il sistema. «Da evitare anche l'accumulo di e-mail: di volta in volta è necessario scaricare i messaggi e, una volta letti, archivarli in una sottocartella cestinando quelli che sono semplicemente informativi e diventano ben presto obsoleti», suggerisce Lucia Arese.

VIA ANCHE I PENSIERI NEGATIVI

Lo Spaceclearing può diventare un'occasione per fare il punto sulla propria esistenza, liberandosi finalmente oltre che degli oggetti inutili, anche di quegli atteggiamenti rigidi che appesantiscono e rallentano la propria vita, consumando energia. In altre parole fare ordine dentro di sé, chiarirsi le idee può sgombrare il campo dai dubbi e aumentare la fiducia in se stesse.

• Questo aiuta a leggere la realtà in un modo nuovo, "cancellando" con garbo ciò che non ci piace e ci impedisce di essere felici. Il vuoto può fare spazio ad altri obiettivi, esperienze e perché no anche altre persone. Qualche esempio? Non ho più voglia di andare tutti i sabati a pranzo da mia suocera. Questo fine settimana le dirò che ho un impegno e andrò a farmi un massaggio rilassante. Sono stanca di dedicare il mio tempo a quella collega che si lamenta tutto il giorno. Prenderò di più le distanze. Non mi va più di seguire quella dieta dimagrante: mi piaccio così e accetto anche i chili di troppo. «Se si vuole iniziare dimagrire il primo passo è uscire dal conflitto con se stesse e volersi più bene», spiega Lucia Arese.

La testimonianza di Anna P. 43 anni di Genova

«Ho conosciuto lo Spaceclearing due anni fa: mi ero da poco separata da mio marito. Mi sentivo carica di energie negative. Un'amica mi parlò di questa disciplina e subito mi incuriosì. Mi iscrissi al corso e ricordo che la prima cosa che mi colpì fu una frase della counselor che diceva: "guarderemo non dal dentro al fuori, ma dal fuori al dentro...". Finalmente, pensai, qualcuno che mi può aiutare a osservarmi da un'angolatura nuo-

va. Fare spazio attorno a me, mi ha aiutato molto. Ho cominciato con piccole cose: fotografie del mio ex, abiti fuori misura, vecchie cartoline impilate come la torre di Pisa sul comodino della mia camera. Poi sono passata ai regali inutili delle amiche che tenevo ammassati dentro un cassetto, ai tristi soprammobili, ai faldoni impolverati dell'università nella libreria. Un sacco di cianfrusaglie. La più grande soddisfazione è stata eli-

minare l'orribile pianta infestante sul terrazzo che mi aveva regalato mia suocera. Chissà perché non l'avevo fatto prima! Le sensazioni dopo? Soddisfazione e libertà. Sono riuscita anche a mettere mano finalmente al mio armadio, che scoppiava di vestiti vecchi. L'ho alleggerito e, come mi ha suggerito la counselor, ho lasciato un po' di spazio... Per chi? Magari per un nuovo compagno. Speriamo di incontrarlo presto!».

IMPARARE l'arte del decluttering

Per approfondire i principi dello spaceclearing già da alcuni anni sono stati organizzati dei corsi, che si articolano in lezioni serali o seminari intensivi di un week-end.

• Sono sufficienti pochi incontri, per poi mettere in pratica da sole i principi.

• Si consiglia anche la lettura dei seguenti libri: "Ogni cosa al suo posto, un posto per ogni cosa", Mary Lambert Corbaccio; "Simplify your life Semplifica la vita in sette piccoli passi" W.T. Kuestenmacher, San Paolo.

• Per informazioni: www.spaceclearing.it

Stefania Conneri