



anno nuovo vita nuova: è arrivato  
il momento di rinnovare tutto!

## l'esperta risponde

Lucia Larese, spiega  
le origini e gli obiettivi  
dello space clearing

### Che cos'è lo space clearing?

Una teoria che deriva dal Feng Shui, l'arte cinese di disporre armoniosamente le cose nello spazio. Letteralmente significa "pulizia dello spazio" ma in realtà non è solo l'arte del buttare, bensì una vera e propria terapia dell'ordine, che aiuta a sistemare le cose negli spazi dove funzionano meglio, per ritrovarle subito, ogni volta che ce n'è bisogno. E per liberare, oltre agli spazi fisici, anche quelli mentali.

### In che modo si concretizza la teoria?

La pratica riguarda soprattutto la riorganizzazione degli spazi fisici, come premessa necessaria per una maggiore armonia anche mentale. In casa, bisogna cominciare a eliminare come prima cosa quello che fa stare male o che ricorda momenti negativi (per esempio le fotografie dell'ex fidanzato oppure un oggetto che richiama alla memoria un episodio triste della propria vita) e a tenere le cose che si amano (come i souvenir di un viaggio felice, le fotografie dei propri cari). Se si accumulano troppi oggetti "vecchi", si finisce con l'evitare di procurarsene di nuovi.

### Perché spesso è difficile staccarsi da cose o persone?

L'ostacolo maggiore nasce dal fatto che si tende a creare un forte legame emotivo con gli oggetti, le persone e i luoghi. Così, anche quando qualcosa non serve o un legame affettivo non "funziona" più, li si conserva nell'illusione di stare troppo male abbandonandoli. Un suggerimento utile per le cose può essere quello di donare invece che buttare. Se regaliamo un oggetto caro a una persona amata avremo la sensazione di non essercene disfatte completamente. Con gli esseri umani è diverso, perché il distacco implica sempre una dose maggiore di sofferenza.



tendi ad  
accumulare?  
vuol dire che  
hai paura dei  
cambiamenti