

## L'ORDINE DELLE COSE

NEL SUSSEGUIRSI DI DIBATTITI PIÙ O MENO SIGNIFICATIVI SUL VALORE DELL'ORDINE NELLE PROPRIE CASE, E TRA LE PROPRIE COSE, SI COLLOCA L'ULTIMO TREND TARGATO SOL LEVANTE CHE, GRAZIE AD UN SUCCESSO PLANETARIO, IMPONE DI SVUOTARE IL CONTENUTO DELL'ARMADIO SUL PAVIMENTO PRIMA DI PASSARE ALLA FASE DI RIORDINO, SUGGERENDO AL CONTEMPO DI PARLARE AI PROPRI LIBRI ADDORMENTATI SULLA POLVEROSA SOLITUDINE DEGLI SCAFFALI E INTERROMPERE LE SOFFERENZE DEI CALZINI ARROTOLATI SU SE STESSI E IMPRIGIONATI NEI CASSETTI DEL COMÒ. IN EFFETTI, FARE ORDINE NELLA PROPRIA CASA CON LA CONSAPEVOLEZZA GIUSTA È UN VERO E PROPRIO VIAGGIO DENTRO SE STESSI. MENTRE SI RIORDINANO I PROPRI SPAZI E SI PASSANO IN RASSEGNA GLI OGGETTI CHE APPARTENGONO AL PROPRIO VISSUTO, È POSSIBILE FARE UN VERO PROPRIO CAMMINO DI CRESCITA INTERIORE E SPIRITUALE. "COME?", CE LO SPIEGA L'AUTRICE IN QUESTE PAGINE ...

*di Lucia Larese*



**I**l mondo sembra riscoprire il valore dell'ordine in contrapposizione alla confusione che invade stanze e scrivanie, armadi e cassetti. E se da un lato i sociologi interpretano questa tendenza come un'insopprimibile necessità di far fronte al caos che sembra invadere il mondo, secondo altri le pratiche di riordino sarebbero un inconscio desiderio di riorganizzare la confusionaria realtà che ci circonda e mantenere il controllo sulle nostre vite. In questo susseguirsi di dibattiti più o meno significativi, provocazioni semiserie, lamentele e diktat di vario genere, si colloca l'ultimo trend targato sol levante che, grazie ad un successo planetario, impone di svuotare il contenuto dell'armadio sul pavimento prima di passare alla fase di riordino, suggerendo al contempo di parlare ai propri libri addormentati sulla polverosa solitudine degli scaffali e interrompere le sofferenze dei calzini arrotolati su se stessi e imprigionati nei cassetti del comò. Mentre qualcuno paventa la creazione di una lega per la tutela dei calzini appallottolati e qualcun altro vede, in un prossimo futuro, le case disordinate messe al bando dalla società, mi rendo conto che, per affrontare questo argomento, c'è bisogno di due ingredienti, diventati rari nella società di oggi: chiarezza e leggerezza. Quest'ultima, nulla ha a che fare con la superficialità.

Mi occupo di questo argomento da più di due decenni e tengo corsi e conferenze da 15. Grazie all'esperienza acquisita, ho scoperto che fare ordine nella propria casa con la consapevolezza giusta è un vero e proprio viaggio dentro se stessi. Mentre si riordinano i propri spazi e si passano in rassegna gli oggetti che appartengono al proprio vissuto, è possibile fare un vero proprio cammino di crescita interiore e spirituale. "Come?", vi chiederete. E ancora: "Come può essere vera un'affermazione come questa?". Anche io all'inizio ero scettica e testardamente scontrosa all'idea che il disordine intorno a me potesse essere lo specchio di un disordine emozionale più o meno nascosto, i cassetti strapieni come un fanalino lampeggiante che sommessamente segnalava che qualcosa della mia vita dovesse essere preso in considerazione. "Cambia la tua casa e la tua vita cambierà" lessi a metà degli anni novanta in un libro che parlava di Feng Shui (l'antica arte cinese di disporre ambienti e suppellettili in armonia con le energie del cosmo) e di purificazione energetica degli spazi. Impossibile, mi dicevo: si tratta della solita frase *new age*. Vivevo allora una vita forsennata come dirigente d'azienda e mi occupavo di relazioni internazionali. Una donna con trolley al seguito che spesso aveva del tempo libero soltanto in aeroporto fra un aereo e una riunione. I miei spazi vitali erano decisamente zeppi di tante cose e la mia agenda ancora di più. Allora, in epoca pre-Internet e ancor prima della tragedia delle Torri gemelle, decisi che volevo saperne di più e, oltre alla lettura di molti libri, intrapresi un viaggio di scoperta che, come dice Proust, mi regalò una nuova visione della **realtà**.<sup>1</sup> Iniziai ad approfondire l'argomento compiendo viaggi oltreoceano e in estremo oriente; incontrai maestri cinesi e hawaiani, americani e balinesi e, da questo cammino di scoperta, scaturì un nuovo approccio ad una materia vecchia come il mondo ed un'interessante soluzione ad un dissidio antico: la contrapposizione fra ordine e disordine. Ho scoperto che l'impatto che l'ambiente ha sulla vita è molto più profondo di quanto potessi immaginare e che la casa, quando la sai "vedere" e "ascoltare", può dire tanto di te. E soprattutto ho fatto una straordinaria scoperta. Quando percepisci a livello sensoriale ed emozionale il carico che ha sulla tua anima lo strabordare di oggetti, libri, vestiti, giornali e quant'altro, diventa difficile continuare a vivere come hai fatto fino a qualche mese prima. Da quel momento ho iniziato, ad esempio, a passare in rassegna gli amati libri per riconoscere quelli che erano gli amori di una vita e quelli che potevano essere paragonati a flirt estivi e che potevo tranquillamente salutare senza rimpianti. Così, mentre liberavo i miei veri amori letterari, che *mai* avrei potuto abbandonare, dall'invisibile assedio di quelli effimeri e fuggevoli, che tenevo senza un vero perché, ho compreso con chiarezza che potevo regalare alla biblioteca di zona un'intera libreria di



amori passeggeri, di libri che mi avevano fatto crescere ed evolvere e che era venuto il momento di lasciare andare nelle mani di altri, affinché potessero, come amati maestri, trovare nuovi discepoli da traghettare da uno stadio di consapevolezza ad un altro. Lo stesso procedimento di alleggerimento riguardò la cucina con i suoi mille utensili spesso affastellati e difficili da trovare. Avere troppe cose disordinate è come non averne. Spesso si esce a comprare ciò che serve per cucinare qualcosa di particolare, senza rendersi conto che probabilmente potremmo farne decisamente a meno. Idem per le scorte alimentari conservate *perché non si sa mai* e che spesso finiscono scadute nel sacco dell'immondizia. Lo stesso discorso vale per gli attrezzi per il bricolage e la ferramenta casalinga che finisce accumulata in sottoscala e sgabuzzini e di cui si perde memoria. Salvo poi andare in un qualsiasi negozio ad acquistare al momento ciò che ci occorre. E poi, che dire degli abiti dismessi da anni e accantonati in fondo all'armadio nella segreta speranza di perdere quei chili di troppo che, con il passare degli anni e il cambiamento delle abitudini di vita, abbiamo messo su? Le donne lo definiscono "*armadio pieno e niente da mettere*". Uno vero paradosso che imbriglia l'anima e blocca la vita. Al mattino, quando apri l'armadio, iniziando una forsennata ricerca di cosa indossare, sprechi molto tempo e una grande quantità di energia che metterà a repentaglio l'umore della giornata che sta iniziando. Regalando o vendendo gli abiti che tieni perché ti ricordano qualcosa o che conservi "*perché non si sa mai!*" o perché "*è costato una fortuna!*" potrai scoprire che fare spazio e ordine nell'armadio ti insegna molte di cose di te e su quello che sei "*veramente*". Mettere in pratica l'arte di fare spazio lasciando andare le cose che non appartenevano al mio presente ha messo in moto una serie di cambiamenti e la mia vita ha cominciato a trasformarsi, lavoro compreso. Nel 2001 ho tenuto il mio primo corso

di *space clearing* che, nella mia visione, è l'arte di fare spazio, in casa e nella mente, in ufficio e nella vita personale. Da allora ho incontrato migliaia di persone, madri di famiglia e professionisti, architetti e casalinghe, donne e uomini in carriera, giornalisti e operatori del benessere che mi hanno permesso di acquisire una profonda esperienza, tratta dalla vita reale, sul significato del disordine e sull'importanza di vivere in ambienti energeticamente puri, correttamente orientati nello spazio e armoniosamente arredati sia per le necessità pratiche sia per quelle spirituali. Ho scoperto che è più facile puntare il dito sui chi ti sta accanto e condivide gli spazi della casa con te (genitori e fratelli, mariti e fidanzate, figli e suoceri, conviventi e compagni di stanza) mentre la cosa più difficile è insegnare il profondo significato dell'ordine, dando l'esempio. Questa è l'unica strada, quella più vera, probabilmente più difficile, ma indubbiamente giusta.

Allo stesso modo dare la colpa agli eventi della vita che ci hanno imposto ritmi forsennati, ai periodi difficili, ai lutti, alle malattie, alle separazioni e ai traslochi inaspettati, forzati o desiderati, porta poco lontano, a meno che non si voglia continuare a vivere in un mondo fatto di lamentele e alibi. Diventa più complesso affrontare la realtà come è e metterci mano, come ogni maestro spirituale ben sa. Ecco perché il percorso di riordino del proprio spazio vitale è difficile e illuminante, arduo e gratificante, dolce e a volte aspro. È necessario fare un percorso dal fuori al dentro, di segno inverso rispetto alla psicanalisi, che può mostrarci tante cose di noi stessi. In questo punto del cammino ho fatto un'interessante scoperta: nel momento in cui una persona comprende che il disordine è soltanto un aspetto esteriore di qualcosa di più profondo e che il caos diventa una zavorra che ostacola la felicità del vivere e il raggiungimento delle proprie mete, ecco che avviene una trasformazione profonda e l'atto di riempire sacchi neri di cose inutili e riorganizzare gli spazi in modo più funzionale e rispondente ai propri bisogni da compito gravoso diventa un cammino personale che ti porta ad avvicinarti alle cose più elevate della vita. Questo è quanto accade a Giorgio, il protagonista del mio primo libro<sup>2</sup> che, nel seguire un corso on line, condotto da Beatrice, la maestra dell'arte di fare spazio, fa un percorso a ritroso nelle proprie storie d'amore. Alla fine comprenderà che la sua difficoltà a incontrare l'amore vero è dentro di sé, nella sua incapacità ad abbandonarsi al fluire della vita e alle incertezze dell'amore. Scrivere questo libro mi ha permesso di incontrare di persona o per via epistolare migliaia di lettori, che mi hanno raccontato la loro storia di trasformazione della loro vita, operata seguendo i miei consigli, con i propri successi e le proprie difficoltà. E dall'incontro con questa realtà di persone in trasformazione è nato il secondo libro<sup>3</sup>, che vuole essere la fase successiva in questo cammino evolutivo di ricerca, e che contiene le testimonianze di questi lettori e lettrici in cammino. Dopo aver svuotato la casa da ciò che è inutile sia a livello pratico che emozionale, in quanto appartiene ad un passato dimenticato e finalmente perdonato, ecco che arriva la fase in cui passiamo a riordinare quello che è rimasto, seguendo i bisogni di chi e cosa siamo diventati oggi. E, nel percorso di scelta fra ciò che ci serve veramente e ciò di cui si può facilmente fare a meno, si mette ordine e si fa chiarezza sulle nostre necessità pratiche ed emotive nel nostro tempo presente. Termine inglese, questo "*decluttering*", che definisce l'atto di abbandonare l'inutile spazzatura e che, nella mia visione, diventa un liberarsi

molto più ampio e profondo che parte dalla casa per arrivare al cuore e all'anima, per lasciare andare, insieme agli oggetti inutili accumulati negli anni, le emozioni che hanno ingolfato e bloccato lo scorrere felice dei giorni. Separando quanto è da lasciare andare e quanto è da conservare gelosamente dentro di noi, Giovanna, la protagonista narrante del libro, come uno speleologo dell'anima, riesce a compiere un percorso ad ostacoli fra le pagine della propria vita. Il racconto della protagonista invita a fare un viaggio fra le stanze della propria casa seguendo un manuale per la casa, il cuore e l'anima che diventa un'intrigante avventura interiore: percorrere ambienti domestici per attraversare gli spazi interni dell'anima che hanno declinato le parole della nostra vita e dato forma agli eventi. Una confusione



emotiva rende la vita complicata, quasi irrespirabile, e ci impedisce di gustarla fino in fondo. Il semplice gesto di rimettere in ordine le cose che appartengono alle nostre azioni quotidiane può dare vita ad una nuova armonia, fuori e dentro di noi. Dall'ingresso al salone, dalla cucina alla cantina seguendo l'immaginario collegamento fra il luogo fisico in cui viviamo e quello spazio interno che, come un cassetto troppo pieno, straripa di disordine. Cure amorevoli per la casa per accudire, allo stesso tempo, quello spazio sacro dentro di noi che custodisce i nostri sentimenti più veri. Nostalgia di sentimenti provati, amori accarezzati, immagini vivide dentro di noi eppur dimenticate, profumi che affiorano alla memoria, racchiusi in oggetti del passato che trovano vita quando le suggestioni dentro di noi, anziché assopirsi, prendono forma. Riordinando ogni angolo della nostra abitazione, possiamo fare luce su quelle parti di noi che, rimaste nascoste e imprigionate in un cassetto, sono legate insieme, come un fascio di lettere polverose, con il nastro di raso dei nostri ricordi. E finalmente quando, con questa nuova consapevolezza, compiamo l'atto catartico di bruciare una vecchia lettera o vendere un mobile diventato zavorra, creiamo uno spazio, fisico e interiore, che ci permette di continuare la nostra evoluzione di anime in cammino e compiere il nostro destino di donne e uomini che vivono il loro presente alla ricerca di una nuova armonia e di un equilibrio che porti benessere e gioia a noi stessi e alla nostra comunità. ■



*«La borsa conteneva tutti i miei cimeli sentimentali: le foto delle "ex", i ricordi, i regali. Ma anche i biglietti di concerti rock e di passaggi aerei appartenenti ad un'epoca finita da tempo. Mi seguiva da anni: un fardello di cuoio marrone che spostavo, casa dopo casa, storia dopo storia, con quello strano morso allo stomaco in bilico fra l'ansia del tempo che passa e la nostalgia delle occasioni perdute....».*

Dal diario di Giorgio  
(dal libro *Spaceclearing* di Lucia Larese).

*«La ricerca dell'essenzialità mi porta ad osservare i miei bisogni e, mentre considero i miei gesti e comprendo le mie necessità quotidiane, conosco di più me stessa...».*

Dal diario di Giovanna  
(dal libro *Decluttering* di Lucia Larese).

*«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».*

(J. Krishnamurti, *Sull'amore e la solitudine*,  
Madras, 16 dicembre 1972).

*«Per ottenere la conoscenza aggiungi una cosa ogni giorno. Per ottenere la saggezza, togli una cosa ogni giorno».*

(Lao Tse)

*«La casa è il nostro corpo più vasto. Anch'essa sogna e partecipa della nostra vita».*

(Khalil Gibran)

*«Un uomo è ricco in proporzione al numero di cose a cui può permettersi di rinunciare».*

(Henry David Thoreau)

#### NOTE

- 1) Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'aver nuovi occhi (Marcel Proust).
- 2) Larese Lucia, *Spaceclearing, libera il tuo spazio trasforma la tua vita*, Ed. Mediterranee 2009.
- 3) Larese Lucia, *Decluttering fra le stanze della propria vita, ordine in casa, spazio nel cuore*, Ed. Mediterranee 2015.