

Fare spazio fuori per sentirsi bene dentro

di Cindy Fogliani

BENESSERE

16



Lucia Larese

Un oggetto non occupa solo spazio in casa, ma lo occupa nella nostra mente e nella nostra vita; ecco perché, fare spazio in casa significa dare linfa e ossigeno alla propria esistenza, come spiega Lucia Larese, direttrice dalla scuola spaceclearing italiana che sarà presente in settembre per un seminario in Ticino.

Spaceclearing significa fare spazio (in casa, ufficio, borsetta, cantina, solaio, autorimessa, ecc.) eliminando il superfluo. Concepito negli Stati Uniti lo spaceclearing ha ereditato i concetti orientali del Feng Shui, coniugandoli al pragmatismo anglosassone, mentre Larese ha aggiunto alla ricetta un tocco di «gusto per il bello» tipicamente italiano, e a suo dire da non tralasciare. «Il Feng Shui può essere considerato l'agopuntura della casa; cioè lo strumento che permette di risolvere eventuali blocchi energetici» - spiega Larese - «Lo space clearing aiuta invece a disfarsi degli oggetti superflui per far spazio a una maggiore energia vitale e alle nuove opportunità che ci presenta la vita».

Chiudiamo gli occhi e immaginiamo: com'è la casa dei nostri sogni? Che significato ha questo oggetto per me? Mi tornerà utile? Mi porta pensieri positivi? Mi ricorda un fatto spiacevole? Mi è indifferente? Pur agendo su un piano materiale ed esteriore lo spaceclearing ci mette

in contatto con la nostra essenza interiore, con le nostre potenzialità, le esperienze passate e le aspettative future.

«Armonizzare gli spazi della propria casa con la consapevolezza che ogni oggetto intorno a noi rappresenta un qualcosa di noi stessi è un affascinante percorso, che permette di entrare in contatto con il proprio mondo interiore attraverso la comprensione profonda del nostro ambiente esterno. Se la tua casa potesse parlare cosa svelerebbe di te?».

Si accumulano oggetti con l'idea che gettarli sia uno spreco perché - chi può saperlo? - magari un domani potrebbero tornare utili. Una pratica ereditata dai nostri antenati e che nella civiltà della sovrabbondanza ha perso la sua ragione di essere, tant'è che oggi è proprio l'accumulo di cose a dar vita allo spreco di spazio e risorse, perché l'oggetto che non usiamo più noi, potrebbe ad esempio tornare utile a qualcun altro; inoltre, quando si alleggerisce la casa dalle cose che non si usano più e si prova la leggerezza che deriva dal vivere in ambienti sgombri dagli accumuli, non si sentirà più la necessità di effettuare acquisti inutili.

Si accumulano oggetti nella convinzione che più cose si possiedono meglio si sta quando, invece, in una società invasa dagli oggetti è vero il contrario; come afferma Larese: «Le cose che ci circondano richiamano la nostra attenzione: più cose inutili abbiamo intorno più la nostra energia sarà trascinata verso il basso, verso le faccende materiali e ci allontanerà dagli scopi più nobili della nostra vita».

Si accumula anche per mancanza di fiducia verso il futuro, in previsione di tempi meno propizi, un atteggiamento di sfiducia che può ripercuotersi negativamente sulla quotidianità impedendoci di vivere il presente con maggiore spensieratezza.

Larese ha conosciuto lo space clearing in un periodo critico della sua esistenza, che anche grazie alla pratica del rebirthing ha potuto superare in modo positivo e creativo. Grazie a questa esperienza ha evidenziato un parallelo fra il modo in cui respiriamo e quello con il quale tendiamo a circondarci di inutile ciarpame: «Respirando poco e male si crea una mancanza di ossigeno che ci dà l'impressione di vivere in carenza, ciò che fa nascere la smania di possedere sempre più cose che alla fine ci sembrano non bastare mai.»

Un bel respiro, dunque, e guardiamo il nostro spazio vitale: ricalca quello dei nostri sogni? Cosa manca e, soprattutto, cosa c'è di troppo? «Liberarsi delle cose può dare lo stesso piacere che abbiamo provato nel comprarle», garantisce Larese che fornisce anche qualche trucco per i più restii:

- Elencare su un foglio le zone critiche della casa.
- Ripulire per piccole zone circoscritte suddivise in modo da essere facilmente gestibili.
- Non accumulare pile di oggetti con la scusa di decidere più tardi se gettarli o meno ma prendere immediatamente una decisione: rimane o se ne va? Se rimane assegnategli un posto. Altrimenti buttatele senza rimpianti.
- Una volta deciso non tornare a chiedersi se un oggetto potrà mai servire perché la risposta sarà immancabilmente «forse». Meglio allora chiedersi come potrebbe esservi utile, se aumenta i vostri livelli di energia o vi deprime e adottare questo come unico metro di misura.

Praticare lo spaceclearing significa dare inizio a un processo di purificazione le cui tappe e i cui tempi sono soggettivi. Qualcuno può ripulire

l'intera casa in pochi giorni, altri ci impiegano dei mesi; importante è farlo con consapevolezza e serenità evitando qualsiasi stress.

Liberatisi dalla zavorra delle cianfrusaglie, e sperimentato il benessere che ne deriva, verrà spontaneo lasciare andare le cose inutili in altri spazi della propria esistenza, e ci si sorprenderà a mettere mani in ufficio, ad abbandonare le relazioni sterili, le abitudini limitanti, un'alimentazione scorretta, creando spazio alle sorprese della vita.

Il 26 settembre Lucia Larese sarà presente al Centro Acquamarina di Mezzovico con una conferenza gratuita dal titolo: «Libera il tuo spazio e trasforma la tua vita».

Seguirà un seminario il 27 e il 28 settembre.

Info: www.spaceclearing.it
079 599 34 58 (oppure + 39 388 928 79 48)