

## COME FARE "SPACE CLEARING" IN DIECI MOSSE

1. Prendete un notes e una penna e fate un giro di casa elencando tutte le zone critiche.
2. Ripulite ogni volta per zone circoscritte, prima dietro le porte, poi dentro i cassetti, armadietti e così via. Ogni volta che ne terminate una, concedetevi la soddisfazione di spuntarla dall'elenco. Seguite il ritmo che vi è più confacente: qualche ora, qualche giorno, qualche settimana o persino qualche mese, a seconda di quanto vi sentite motivati.
3. Dopo essere intervenuti su zone circoscritte, passate ad altre più estese, ma sempre suddividendole in parti facilmente gestibili per fasi successive.
4. Quando fate la cernita delle cose da buttare o da tenere, non accumulate pile di oggetti con la scusa di decidere più tardi. Raccolgete un oggetto e prendete immediatamente una decisione. Rimane o se ne va? Se rimane, assegnategli un posto. Altrimenti, buttatelo senza rimpianti.
5. Prima di buttare qualcosa valutate quanto è importante per voi. Se un vecchio regalo suscita ancora gioia e affetto, è giusto conservarlo tra i ricordi. Se invece vi lega ad una persona che non vi è mai piaciuta, eliminatelo senza esitazioni.
6. Dopo aver deciso cosa buttare e cosa tenere, non tornate a chiedervi: "Potrà mai servire? La risposta sarà immancabilmente forse, e così non getterete mai via nulla. Il modo migliore è chiedersi: come mi potrà essere utile? Serve a migliorare i miei livelli di energia o mi fa sentire depresso ogni volta che lo vedo? Adottatelo come unico metro di giudizio.
7. Di fronte agli oggetti di troppo ripetetevi: "Non succede niente a buttarli, si può fare". Disfarsi del superfluo vuol dire liberarsi e lasciarsi andare allo scorrere della vita che vi offrirà quello di cui avete bisogno piuttosto che farvi conservare le cose per sempre, perché non si sa mai!
8. Se avete accumulato troppo, vi occorreranno più sedute prima che vi sentiate pronti a liberarvene. In certi casi può passare un anno intero prima che vi rendiate conto che un solo oggetto non vi è mai stato utile, ma che non lo sarà mai!
9. Abituatevi a considerare il disfarsi del superfluo come un'esperienza gratificante. Quando ne avrete constatato i benefici, cercherete sempre più spesso queste gratificazioni. Liberarsi delle cose può darvi lo stesso piacere che abbiamo avuto nel comprarle! 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 vita!
10. Dove metteremo le cose che abbiamo deciso di non tenere più? Datele in beneficenza. Considerate che gli oggetti in buono stato possono tornare utili agli altri. Scartate quello che è pericoloso, rotto o sporco. Restituite gli oggetti prestati da qualche amico. Anche se è passato tanto tempo vanno resi.

INFO: [www.spaceclearing.it](http://www.spaceclearing.it)

# Applicate la regola del tre e niente doppioni

Queste le parole d'ordine (in tutti i sensi) dello "Space Clearing". Un tema insolito e nuovo, ma molto interessante, ovvero l'arte di fare spazio in casa come nella vita, liberando spazio fisico e mentale.



**Per saperne di più ne parliamo con un'esperta, Lucia Larese, che ha da poco pubblicato un**

**Interessante libro sul tema.**

**Cominciamo a "fare ordine", ci spiega il significato di space clearing?**

LUCIA LARESE «La parola *space clearing* letteralmente significa purificazione degli spazi, però nella mia visione è proprio l'arte di fare spazio, ovvero eliminare le cose inutili, tutte quelle cianfrusaglie che si accumulano in casa, negli armadi, sopra le scrivanie, nei cassetti, con l'intenzione di fare spazio, eliminando il vecchio, anche alle nuove opportunità della vita, le cose nuove che la vita ci riserva».

**Lei afferma, inoltre, che fare spazio "intorno a noi" significa anche fare spazio "dentro di noi".**

LUCIA LARESE «Esattamente, nel libro che ho appena pubblicato c'è infatti una vicenda esemplare, una specie di piccolo romanzo. È la storia di una persona che nel fare spazio, nell'eliminare tutte le cianfrusaglie che occupavano la sua casa, impara poi a conoscere se stessa e trova una sua verità anche nelle relazioni. Spesso conserviamo oggetti collegati alle vecchie relazioni, alle vecchie situazioni che non ci appartengono più e siamo sempre in bilico lo butto, lo tengo, lo butto, restiamo sempre molto dubbiosi. In realtà quando riusciamo a lasciar andare tutto il vecchio, si aprono veramente nuovi spazi, sia per le cose che ci possono capitare nella vita ma anche degli spazi interiori, perché impariamo a conoscerci meglio».

**Cominciamo a dare qualche piccolo consiglio: ad esempio, affrontare una stanza per volta, dedicarle una decina di minuti, cercare di individuare ciò che è superfluo ed eliminare i doppioni... Perché, come dicono gli anglosassoni, "double trouble".**

LUCIA LARESE «Sì, spesso pensiamo che avere le cose doppie sia un vantaggio così, se se ne

rompe una, ne abbiamo un'altra. Faccio un esempio pratico: in cucina due scolapasta, due apribottiglie eccetera. In realtà avere le cose doppie ci complica ulteriormente la vita, mentre se abbiamo un solo oggetto lo riponiamo sempre nello stesso posto, lo troviamo facilmente perché diventa una sorta di automatismo, mentre con i "doppioni" abbiamo solo dello spazio occupato inutilmente».

**Lei suggerisce, inoltre, di applicare la regola del 3: cioè mai più di 3 oggetti sul tavolo o sulla scrivania...**

LUCIA LARESE «Effettivamente se una casa è sgombra, ci dà una maggiore energia, che non rientrare in casa e trovare la libreria straripante o la scrivania ingombra. Per quel che riguarda la scrivania, oltre alla regola del 3 suggerisco anche la regola del "cassetto vuoto". Se riusciamo, ad esempio, a fare un po' di spazio sulla scrivania, lasciando soltanto le pratiche che sappiamo useremo il giorno dopo, la sera basterà prendere queste pratiche, che sono il nostro lavoro quotidiano, infilarle nel cassetto lasciato vuoto in precedenza e, la mattina successiva, la scrivania ci accoglierà con minor impatto visivo».

**Lei è sempre stata una persona ordinata oppure lo è diventata?**

LUCIA LARESE «Sono sempre stata una persona con molte cose da fare e con molte cose intorno a me, per cui sono andata a fare un corso di "space clearing" in Inghilterra imparando così a migliorare la mia vita, insegnarlo agli altri è venuto successivamente. Non esiste "ordinato versus disordinato". Ci sono periodi della vita in cui siamo ordinati, perché magari abbiamo anche un migliore equilibrio interiore ed abbiamo più tempo e poi periodi in cui siamo disordinati».



"Space clearing, libera il tuo spazio, trasforma la tua vita" di Lucia Larese, Edizioni Mediterranee.

Intervista raccolta da  
Claudio Campagnolo