

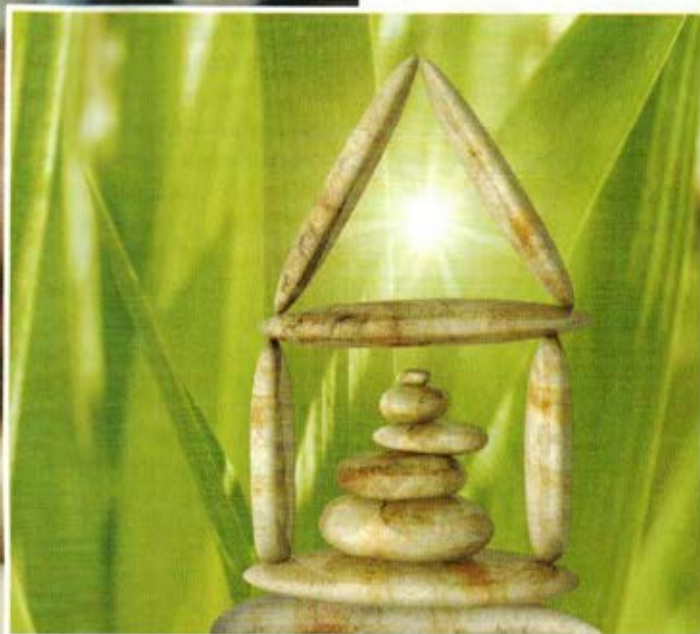
A full-page photograph of a woman with long brown hair, wearing a light grey button-down shirt, smiling and holding a large, open cardboard box. The box is light brown with a red label on the bottom right. The background is a bright room with large windows showing a city view. Another person is partially visible in the background, out of focus.

DECLUTTERING

di Silvia C. Turrin

Fare ordine in casa per migliorare la propria Vita

Le persone che praticano Yoga o che conoscono altre filosofie orientali – Ayurveda, Tai Chi e Qi Gong, per citarne solo qualcuna – sanno perfettamente che all'interno del corpo fisico di ognuno scorre un'energia vitale che ci aiuta a rimanere in salute. È quell'energia che attraversa il corpo sottile e che, a seconda della sua intensità e armonia, ci permette di vivere in modo sano ed equilibrato. Nelle pratiche orientali si parla di "Chi" o "Ki" o ancora di "Qi". È un'energia universale, presente all'interno e all'esterno di ciascun individuo. L'ambiente circostante ne è pregno. Sappiamo inoltre che questa energia può essere positiva, ma anche negativa se è bloccata o se è stagnante. In quest'ultimo caso, l'equilibrio viene meno: ciò può causare disturbi psicofisici a livello corporeo-mentale (che affronteremo in altra sede), oppure può creare disarmonia a livello ambientale, che tratteremo diffusamente.



DAL FENG SHUI AL DECLUTTERING

Questa "disarmonia ambientale" era già nota ai saggi cinesi e taoisti, i quali si erano resi conto che certi spazi e territori erano più adatti alla vita rispetto ad altri. Non era tanto una questione geografica-geologica, quanto piuttosto energetica. Esistono luoghi che creano maggiore benessere per l'uomo e facilitano l'armonia tra la natura e gli individui. Da queste osservazioni, i saggi orientali svilupparono l'antica arte geomantica nota con il nome di Feng Shui. Questa disciplina in cui confluiscono religione, medicina e filosofia, ha radici nella Cina antica e, in origine, era legata al culto degli antenati: gli sciamani dovevano trovare il sito più consono dove posizionare le tombe dei defunti. In seguito, il Feng Shui si è esteso alle abitazioni e poi alle città, divenendo arte del costruire.

Attraverso questa complessa disciplina ci si prefigge di raggiungere una totale armonia con la natura nel suo complesso e quindi raggiungere un equilibrio energetico all'interno e all'esterno di un gruppo sociale/di ciascun individuo. I principi del Feng Shui sono ampiamente utilizzati dalla moderna bioarchitettura e anche da quelle imprese sensibili a tematiche che vanno oltre il profitto, al fine di ottimizzare le condizioni lavorative dei propri dipendenti. Il Feng Shui per l'abitazione ha rivoluzionato il modo di rapportarsi con l'ambiente domestico. Partendo dalla scelta del luogo ideale, dalla selezione dei materiali edili, dall'orientamento della casa/edificio, dai colori, dalla disposizione dei locali e del mobilio si può generare più o meno energia positiva.

Il Feng Shui ci aiuta a creare una casa in cui l'energia circola in modo fluido, senza che essa trovi blocchi; tali ostacoli rischierebbero di causare uno sviluppo di negatività nella casa, che si ripercuote in chi l'abita.

Ispirandosi anche a questa filosofia orientale, negli ultimi anni, in Occidente si è voluto definire un "nuovo" stile di vita fondato sul fare pulizia e ordine in casa. In inglese si parla di "decluttering" (che è l'opposto del termine clutter, il cui significato è "disordine", "confusione", "accumulo di oggetti").

FARE ORDINE NON SOLO SUL PIANO MATERIALE

Il concetto e la pratica del decluttering sta ottenendo molto successo per vari fattori. In primis, è un metodo efficace che permette di rendere più bella e accogliente



la casa grazie a un processo mirato di riordino. In secondo luogo, gli effetti positivi di tale metodo si vedono sul piano materiale, e si percepiscono anche a livello sottile, energetico. Fare ordine in casa significa fare ordine anche nella propria vita e questo risulta altamente salutare.

Vediamo insieme questi tre punti.

1. Stiamo assistendo ad alcune importanti modifiche nello stile di vita di numerose persone: dal consumismo e l'acquisto compulsivo si è passati a una maggiore sobrietà che porta a compiere acquisti più oculati, mirati. Quest'attenzione verso le spese si riflette anche sulla gestione stessa della casa. Riordinare, non accumulare, ridurre il superfluo diventano le parole magiche per trasformare l'ambiente in cui si vive, per risparmiare, per donare oggetti e per guadagnare un po' di soldi.



Un breve elenco di alcune cose che potrebbero essere facilmente eliminate/regalate/vendute/riciclate:

- ▶ vestiti che non si usano più;
- ▶ libri che abbiamo letto e che non hanno un valore sentimentale/culturale;
- ▶ soprammobili inutilizzati e kitsch;
- ▶ mobili ingombranti, ecc.

Ripensare alla propria casa con una visione minimalista, essenziale, aiuta a eliminare ciò che non serve più, ciò che è inutile e che occupa solo spazio. Regalare oggetti a chi ne ha bisogno (come un letto o un divano inutilizzato), vendere libri e cd sono tutte azioni che trasformano la casa e la fanno rivivere. Lo spazio aumenta e l'ordine crea una luce diversa negli interni.

2. Eliminare oggetti e mobili che non servono non è solo un fattore estetico. Come insegna il Feng Shui, nelle nostre case circola l'energia, il "Chi", un flusso di vibrazioni più o meno positive. Eliminando il superfluo aiutiamo l'energia a fluire liberamente con più facilità. Questo spiega perché in talune circostanze sentiamo pesantezza, o un senso di mancanza d'aria, o un disequilibrio quando

entriamo in certe case dove l'energia risulta bloccata dalla presenza di troppi oggetti, obsoleti. In una casa luminosa, dove il mobilio è sistemato in modo adeguato, ci sentiamo meglio, siamo a nostro agio.

«Quando una persona sperimenta almeno una volta l'ordine perfetto, prova la sensazione che la propria esistenza abbia subito una metamorfosi. In tal modo, non tornerà mai più alla situazione iniziale di disordine», spiega Marie Kondo nel libro *"Il magico potere del riordino"* (Vallardi editore, 2014).

3. Il decluttering ha come conseguenza benefica quella di "far ordine nella propria vita". Marie Kondo – giapponese, esperta del riordino, evidenzia che uno degli effetti positivi è l'aumento della fiducia nelle proprie capacità di scegliere. Talvolta siamo condizionati dalle mode, da quello che dicono gli altri, da un senso del dovere familiare, minando la nostra capacità di scegliere. Se in modo autonomo decidiamo quali oggetti/mobili ci fanno stare bene e quali no, accresciamo la fiducia in noi stessi.

Questa operazione mostra anche i nostri attaccamenti (al passato) e le nostre paure (verso il futuro): attaccamenti verso oggetti che ci hanno fatto sentire bene, ma che adesso non collimano più con la nostra attuale vita; paure verso una possibile "penuria" e carenza nel futuro che ci spinge ad avere tanti oggetti, talvolta identici. Fare ordine significa fermarsi e capire dove siamo arrivati nel cammino esistenziale e dove vogliamo andare, eliminando proprio tutto ciò che ostacola la nostra evoluzione.

«Affrontare le proprie cose e selezionarle può essere doloroso, vi costringe a confrontarvi con le vostre imperfezioni e con le vostre inadeguatezze e le scelte discutibili che avete fatto nel passato».

Marie Kondo

SPACECLEARING, PURIFICARE GLI SPAZI

L'arte del fare ordine, già ben conosciuta dalle nostre nonne e mamme, è strettamente connessa alla "purificazione degli spazi", anch'essa diventata una vera e propria disciplina denominata "spaceclearing".

Secondo Lucia Larese (esperta nell'arte di "fare spazio in casa e



nella vita”), attuare le tecniche di spaceclearing significa rimodellare le nostre case, trasformandole in uno “spazio sacro”.

In “*Decluttering*” (2015) e “*Spaceclearing*” (2009), Lucia Larese spiega in dettaglio come modificare la nostra casa, partendo dalla riorganizzazione dell’ingresso, poiché – come afferma l’autrice –

è quel *«punto di passaggio tra il fuori e il dentro [...] un filtro che ci fa sentire protetti»*. L’ingresso, spesso non considerato sul piano energetico, è invece importante; è fondamentale che sia luminoso, accogliente. Ogni locale è associato a un’emozione specifica. Il salone, per esempio, è legato alle nostre relazioni interpersonali.

«Se il soggiorno è accogliente e sgombrato dal disordine le persone che abitano la casa vivranno rapporti armoniosi con gli altri»

Fare spazio in casa, modificando al meglio le stanze ed eliminando il superfluo, porta con sé una trasformazione della propria vita in una direzione evolutiva.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER CREARE IL NOSTRO “SPAZIO SACRO DOMESTICO”



1 Prendete un notes e una penna e fate il giro di casa elencando tutte le zone critiche.

2 Ripulite per zone circoscritte, senza trascurare nulla: dietro le porte, dentro i cassetti, negli armadietti e così via. Ogni volta che terminate una zona, 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.

4 Quando fate la cernita delle cose da buttare o da tenere, non accumulate pile di oggetti con la scusa di decidere più tardi. Raccogliete 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 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 guardo? Adottatelo come unico metro di giudizio.

7 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, in attesa di qualcosa che non si presenterà mai.



Per saperne di più: www.spaceclearing.it