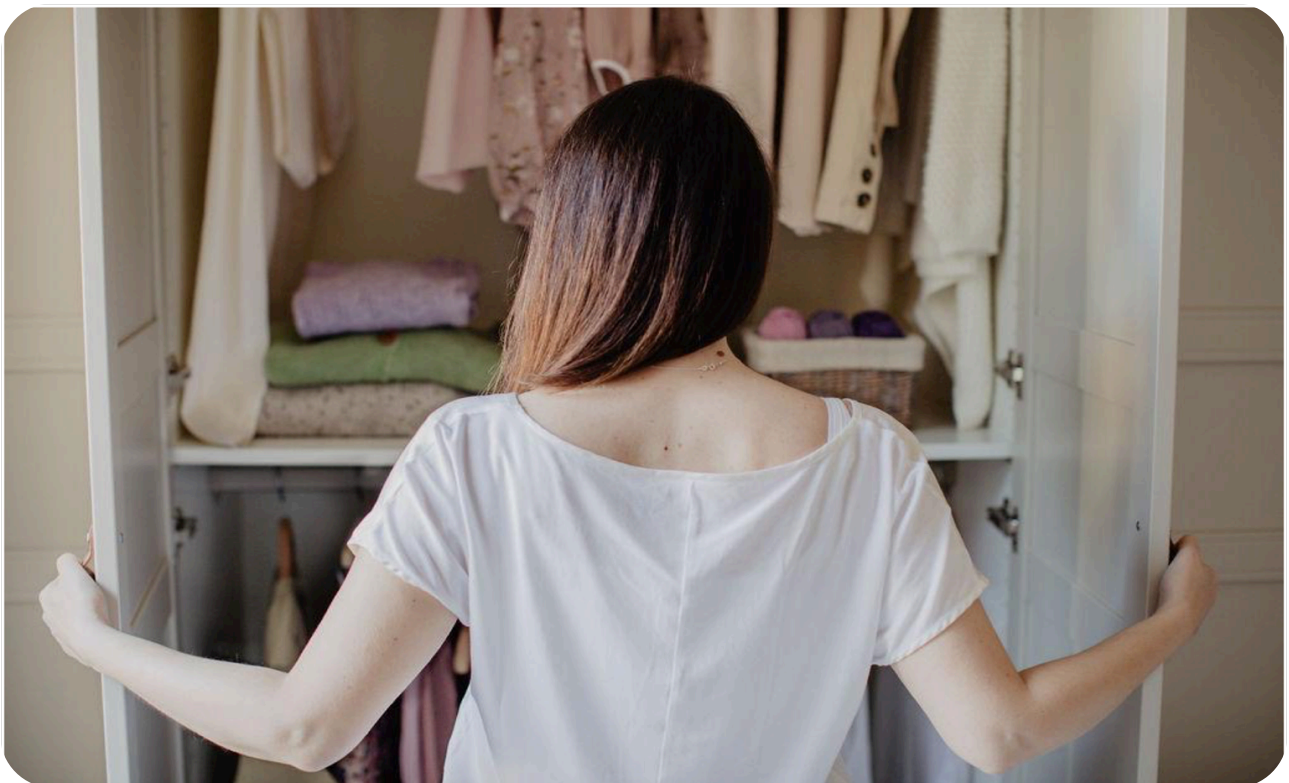


Decluttering: un processo di crescita personale

Il significato più profondo del decluttering

Capita spesso di definire il termine *decluttering* come “eliminazione di tutto ciò che non si desidera più”. Se da una parte questo è vero, dall’altra ho sperimentato nella mia esperienza personale e professionale che questa semplice definizione può risultare superficiale, vediamo insieme il perché.

Per capire meglio perché il *decluttering* va oltre alla semplice eliminazione del superfluo bisogna partire dal **contesto emotivo** che porta una persona a decidere di occuparsi dei propri spazi fisici e selezionando gli oggetti presenti in essi.



Spazi fisici e spazi mentali

Partendo dal presupposto che il concetto di spazio comprende anche gli **spazi mentali** e non solo quelli fisici o materiali, fare *decluttering* in questo senso ti aiuta a riappropriarti degli spazi che naturalmente fanno parte della tua vita.

Ciascuno di noi sente la necessità di avere uno spazio proprio, accogliente, che trasmetta protezione e che contenga non solo le cose materiali che ci occorrono, ma anche le emozioni e i sentimenti più intimi che ci abitano.

Ci sono momenti, nell'arco di un'esistenza, in cui si sente forte la spinta al **cambiamento**: la fine di una relazione, un lutto, un trasloco, un cambio di lavoro o la voglia di riscoprirsi nuovamente. In questi particolari momenti di transizione, spesso gli spazi mentali e fisici cambiano, portando alla nascita nuove esigenze e bisogni.

Così, attraverso il *decluttering*, si passa in rassegna ogni cosa: oggetti, impegni, persone, emozioni.

Con questa meticolosa cernita ci si mette allo specchio e si impara a guardare la realtà sotto diversi punti di vista, diventando consapevoli di quali siano i veri bisogni e imparando a operare **scelte** in linea con la propria anima.

Secondo la mia visione, il principio fondamentale del *decluttering* consiste nel **circondarsi soltanto di cose che rendono felici**. Per questo il concetto di spazio fisico e materiale intorno a noi altro non è che lo specchio e la conseguenza dello spazio mentale.

Decluttering come strumento di crescita

Fare *decluttering* risulta molto spesso difficile perché entrano in campo moltissime dinamiche emotive che abitano la propria interiorità.

Come la nostra casa, anche il nostro spazio interiore ha le sue mura, fatte di congetture, convinzioni, esperienze, ricordi ed emozioni. Per questo **prendersi cura dei propri spazi fisici e temporali vuol dire anche prendersi cura di sé stessi**.

Questa azione diventa dunque un percorso: tirare fuori, selezionare, osservare e riordinare. Inconsciamente queste azioni si fanno ogni giorno in moltissimi ambiti della vita, ma diventa ostico quando bisogna occuparsi dei propri "accumuli".

Infatti, **la casa e gli oggetti sono il prolungamento della persona**: eliminare quello che intorno a te non ti fa stare bene è un modo per iniziare ad amarti, accettando il passato e rendendoti più consapevole del momento presente.

Decluttering vuol dire **fare spazio alle possibilità che la vita ti offre**, migliorando il rapporto con gli spazi fisici, materiali e mentali. Vuol dire valorizzare le piccole cose che ami di più e provare gratitudine per ciò che di bello già fa parte della tua quotidianità.

Decluttering è evoluzione

Il *decluttering* fa parte di un disegno evolutivo più ampio, che muove la persona ad occuparsi del proprio spazio per ricercare una parte di sé, spinta dal cambiamento più profondo.

Gli elementi che lo rendono un vero e proprio processo di evoluzione sono:

- **Scelte**: il *decluttering* funge da allenamento. Operare scelte è un processo molto faticoso ma, iniziando dalle piccole cose, puoi imparare a renderlo più semplice. Ogni scelta ha una conseguenza, ma soltanto tu puoi capire quella più giusta per te, affidandoti al tuo intuito e alle tue esperienze.
- **Consapevolezze**: scegliere quello che ti fa stare bene ti aiuta a capire ciò che ti occorre davvero, quali sono le tue reali necessità, quali spazi hai bisogno di abitare per essere una persona completa e libera di prendere decisioni in linea con la tua anima. Le consapevolezze che emergeranno da questo percorso ti saranno utili in moltissimi campi della tua vita.
- **Spazio interiore**: attraverso il *decluttering* puoi trovare lo spazio interiore e puoi tornare alle radici, all'essenzialità delle cose. Questo ti dà l'opportunità di apprezzare meglio lo spazio che ti circonda e di trascorrere un tempo di qualità lontano da futili distrazioni e convinzioni limitanti. Si corre sempre il rischio di pensare di avere troppo poco spazio, ma è la necessità di ridurre il vero e unico bisogno.
- **Domande**: attraverso il *decluttering* ti metti allo specchio e fai il punto zero. È uno dei momenti in cui davvero ti poni delle domande sfidanti che ti portano ad una profonda riflessione, non solo sul ruolo che gli oggetti hanno nella tua vita, ma anche sul tuo modo di abitare lo spazio, di vivere il tuo tempo e su quelli che sono i tuoi veri bisogni. Solo rispondendo alle domande, anche quelle più scomode, puoi attuare la tua evoluzione più autentica.

Concludendo vorrei ricordare che quel “tirare fuori, selezionare, osservare e riordinare” di cui parlavo prima è il processo di *decluttering* in cui si portano alla luce nuove **consapevolezze** e su cui gettare le basi per un **nuovo inizio**, più semplice, autentico e allineato con l’anima.

Laura Realbuto

Sito: www.laurarealbuto.com

Facebook: [@LauraRealbutoPO](https://www.facebook.com/LauraRealbutoPO)

Instagram: [@laura.realbuto/](https://www.instagram.com/laura.realbuto/)