

A Buddhist monk in a yellow robe is sweeping the ground with a broom in a forest. The ground is covered in dry leaves and small rocks. The background shows tall trees and a dense forest. The title is overlaid on a semi-transparent white banner at the top of the image.

Le pulizie? un'iniziazione quotidiana

LE FACCENDE DOMESTICHE OFFRONO OGNI GIORNO LA POSSIBILITÀ
DI COMPIERE UN PICCOLO PASSO NEL PROPRIO CAMMINO INTERIORE

*di Antonella Malaguti
con il contributo di Silvia Boschi*

Cosa ha a che fare la gestione della casa con le pratiche di benessere? Cosa c'entrano le pulizie domestiche con la crescita personale, emotiva e perfino spirituale? Per scoprirlo servono due elementi: l'esperienza pratica sul campo, ovviamente costante – meglio ancora se quotidiana – e uno sguardo nuovo. Il primo punto è di facile conquista per ogni lettore (forse suo malgrado). Verso il secondo punto, invece, è opportuno farsi accompagnare. Una delle guide più autorevoli in questa direzione è **Linda Thomas**, nata in Sud Africa, classe 1953, fondatrice e direttrice per 22 anni di una delle prime imprese di pulizia ecologiche e attualmente responsabile delle pulizie della Clinica Arlesheim, nell'omonimo comune svizzero. Il suo libro *Pulire?! (Aedel edizioni)* è una miniera preziosa di spunti pratici e riflessioni – rigorosamente basate sull'esperienza – che possono trasformare una “gravosa necessità” in una “dichiarazione d'amore verso il presente” (come suggerisce l'ambizioso sottotitolo).

Un atto creativo

A livello etimologico “pulire” (dal latino polire) evoca il gesto artigianale e ritmico di chi lavorava il legno o la pietra rendendoli lisci e splendenti. Riconduce quindi a un atto creativo, ben lontano dal senso di faticosa incombenza con cui spesso è vissuto nel quotidiano. **«Tutto ciò che viene ripetuto nella vita può diventare una routine, oppure, se svolto con coscienza, può diventare un talento»**, commenta Linda Thomas nell'intervista che ha gentilmente rilasciato a Yoga Journal. «Sono l'intento e la consapevolezza a determinare ciò che portiamo nel mondo: se scopriamo l'aspetto artistico del pulire non rimuoveremo più semplicemente lo sporco ma, liberando lo spazio fisico ed esteriore, creeremo anche dello spazio interiore».

D YOGA JOURNAL Pare dunque che la necessità di pulire si possa connettere a un senso di soddisfazione intima, a una sfera creativa...



R LINDA THOMAS La cura della nostra casa è raramente spettacolare o affascinante. Non stiamo sotto i riflettori mentre puliamo la toilette, ma è proprio in questo confronto tra le necessità della vita materiale e la nostra aspirazione verso ordine e bellezza che troviamo una cura. Tutto dipende dal nostro atteggiamento interiore.

D Cosa può aiutarci, concretamente?

R Quando ero all'inizio di questo percorso, ricordavo spesso a me stessa questa frase: **«Se non puoi fare ciò che ami, impara ad amare ciò che fai»**. Così, ho iniziato a cercare dei modi per imparare ad amare l'attività delle pulizie. Nel “Mercante di Venezia” Shakespeare, a proposito della qualità della compassione, scrive che “è una doppia benedizione: benedice chi la dà e chi la riceve”. Possiamo affermare la stessa cosa nei confronti della cura della casa.

D Spiegaci in che modo l'attività del pulire benedice anche chi la svolge...

R Se prendiamo a cuore il compito del pulire e affiniamo la nostra coscienza e la nostra sensibilità, impariamo a trasformare questo lavoro in una nutriente azione di cura. Allenando la percezione e l'autopercezione nel prenderci cura della nostra casa, possiamo sviluppare qualità come pazienza, perseveranza, ritmo, devozione verso le piccole cose, responsabilità individuale...

D Nel libro “Pulire?!” affermi che il tuo obiettivo è insegnare a sperimentare un senso di gioia.

R Si può ricavare piacere dal prendersi cura della casa, soprattutto grazie ai risultati che otteniamo, ma l'esperienza della gioia ha qualcosa di diverso: lascia in chi la vive una sensazione di gratitudine. Quando diamo nuovo significato alla banalità delle nostre faccende domestiche, arriva anche la gioia.

D Cosa significa allora pulire, in senso profondo?

R La cura nei confronti di uno spazio è sempre una cura estesa agli esseri umani che lo frequentano. È un'attenzione e un modo di vivere che accresce la qualità delle nostre azioni. La pulizia genera chiarezza ed energia potenziale.

D Hai parlato di responsabilità individuale. Pulire dunque può essere considerato anche un dovere?

R Pulire è un dovere verso noi stessi, verso la nostra famiglia, verso la società. Soprattutto se si lavora con prodotti che rispettano l'ambiente, e anche con amore e coscienza. **Ma pulire è pure un dono.** Un dono che si offre allo spazio o all'ambiente di cui ci si è presi cura, alle persone che lo utilizzeranno, al nostro pianeta Terra, alla società e al mondo spirituale.

D Cosa intendi per "mondo spirituale"?

R Pulire ha sempre a che fare con lo sporco visibile e con quello invisibile. Creando un ritmo nelle nostre vite e compiendo gesti pieni di coscienza e amore, non rimuoviamo solo lo sporco: con un respiro del nostro spirito creiamo spazio per l'educazione, l'autoeducazione e per tutto ciò che tende a coinvolgerci. Considerare l'atto di prendersi cura come un processo creativo può anche portarci a scoprire quanto possano essere sorprendentemente vicini il mondo sensibile e quello soprasensibile.

Dal caos al cosmo: il decluttering

Non è possibile pulire senza prima creare ordine. Questo processo rimanda archetipicamente all'atto creativo per eccellenza del passaggio tra caos e cosmo. Quando riordiniamo, ogni gesto è preceduto da una decisione specifica, spesso inconscia. Imparare a effettuare scelte consapevoli porta ordine nelle nostre case e nelle nostre vite: desideriamo davvero conservare l'oggetto che stiamo riordinando? **Ci è veramente utile o ci rende davvero felici osservarlo o indossarlo?** Se sì, qual è il posto migliore per lui all'interno della nostra casa? Sono i principi guida del decluttering (letteralmente "rimozione degli accumuli"). Ne parliamo con Lorenzo Durand, esperto degli effetti psicofisici degli ambienti di vita e di lavoro e autore di "Fai spazio alla vita", il primo corso di decluttering che si concentra sulle cause psicologiche del comportamento di accumulo (www.declutteringefficace.com).

MINI TEST

PULISCO O MI PRENDO CURA DELLA CASA?

Per allenare una nuova percezione verso l'attività domestica, proviamo a rispondere a queste domande, che Linda Thomas pone nel suo libro:

- 1 Qual è il vero senso dell'azione che sto compiendo?
- 2 Sbrigo solo un lavoro o cerco di lavorare apportando salute?
- 3 Quando pulisco, riordino e mi prendo cura dell'ambiente?
- 4 Che significa tutto questo per il mondo spirituale?
- 5 Che effetto ha il mio agire (su di me, sull'ambiente, sulle persone che abitano questo spazio)?

Le 5 regole d'oro

DEL DECLUTTERING

- 1 Isola un'area ben delimitata, così piccola da avere la certezza di riuscire a ordinarla in **una sola seduta**.
- 2 Svuotala **completamente**.
- 3 Scegli gli oggetti così utili e così belli che desideri davvero tenere; automaticamente tutti gli altri sono **da eliminare**.
- 4 Rimetti a posto gli oggetti scelti, nell'ordine che ti renderà **più facile usarli** o più piacevole guardarli.
- 5 **Porta fuori casa gli oggetti da eliminare prima possibile**, meglio se subito. Puoi scegliere di buttarli/riciclarli, ma anche di donarli o venderli a mercatini dell'usato o di barattarli sui siti internet che svolgono questo servizio.



D **YOGA JOURNAL** Cosa si intende per decluttering?

R **LORENZO DURAND** La rimozione dal nostro ambiente domestico di tutti gli oggetti che danno un "contributo negativo" al nostro benessere, ossia fanno perdere più tempo, soldi e fatica di quanti ne facciamo risparmiare.

D Fare decluttering è un'attività che, oggi più che mai, pare necessaria. Si può definire un "dovere a livello sociale"?

R Il decluttering è risparmio energetico, è responsabilità ambientale, è educazione civica, è tante cose a cui di solito non si associa perché, se la pratica fosse più diffusa, avrebbe un impatto collettivo massiccio (e anticonsumista). Però è più facile diffondere il decluttering definendolo una pratica di benessere personale anziché collettivo, e un'opportunità anziché un dovere: fallo per te stesso, e avrai in più la soddisfazione di sapere che stai aiutando la società.

D Il decluttering si può dunque definire un dovere personale e familiare?

R Decisamente sì. **Il comportamento di accumulo è un segno di dolore emotivo persistente**, mancanza di autocontrollo e fragilità psicologica, tutto il contrario, per esempio, di quello che un bambino dovrebbe percepire nei genitori. È dimostrato che i bambini che crescono in case con seri problemi di accumulo sviluppano più facilmente problemi quali ansia ricorrente, difficoltà di concentrazione, anestesia emotiva, isolamento sociale, organizzazione maniacale di spazio e tempo... Risolvere il problema accumulo è un dovere a cui un buon genitore non può sottrarsi.

D Quali benefici comporta fare decluttering?

R La sensazione di sollievo e leggerezza quando hai finito di liberare un'area è immediata, tanto che molte persone continuano a fare decluttering abitualmente non tanto per trasformare l'abitazione, quanto per le sensazioni positive che derivano dall'atto stesso. **Un risvolto più profondo e più importante è la consapevolezza di avere un maggiore controllo sul proprio territorio e sul proprio comportamento**, che rinforza l'autostima con una serie di effetti positivi a cascata. Ecco perché sostengo che il decluttering è una pratica di benessere psicologico più che di organizzazione dello spazio.

A PICCOLI PASSI

IL SISTEMA FLYLADY

Come ogni pratica che si rispetti, anche l'attività di prendersi cura della casa deve essere affrontata un passetto alla volta, senza strafare. È quello che insegna il metodo FlyLady, lanciato in America nel 1999 e in Italia nel 2008, che oggi ha conquistato quasi un milione di persone in tutto il mondo. Le volontarie che traducono i contenuti da Oltreoceano (www.facebook.com/flyladyitalia) prendono per mano con amorevole pazienza tutte le "casalinghe deragliate" per accompagnarle in **un cammino di autostima e di cura della casa** attraverso semplici (ma davvero!) routine giornaliere. Parole chiave? Buone abitudini, ironia e buon senso, per arrivare allo scopo finale: FLY... volersi finalmente bene (Finally Love Yourself).

