



FOTO TATIANE MITIKO

## A alma da casa

Nosso lar diz muito sobre quem somos. Para a terapeuta Fabíola Carvalho, ele também pode ser espaço para as transformações que desejamos realizar em nossa vida

TEXTO DÉBORA ZANELATO

O QUE SUA CASA poderia segredar a você? O que contariam as almofadas que descansam no sofá, os quadros que habitam as paredes? Ou o acumulado de coisas no escritório, o vaso de flores sobre a mesa ou até a lâmpada que queimou há meses e ainda não foi trocada? O que o seu lar poderia contar sobre quem você é hoje? Para a facilitadora e terapeuta da alma Fabíola Carvalho, a casa nos revela muito. Ela é uma ferramenta de autoconhecimento preciosa, que reflete quem somos e como vivemos. As mudanças feitas no ambiente podem ser, também, transformadoras para a nossa própria vida. “A casa é um espelho do que está acontecendo dentro da gente. Existe essa simbiose do que estou vivendo e do que se manifesta no lar”, diz.

Quando cheguei para o workshop Casas com Alma, idealizado pela Fabíola, me sentia apequenada na minha própria casa, tudo parecia sem graça. “A casa é como um centro energético, com quem trocamos muitas informações. Quando passamos a entender como essa energia nos afeta, vamos cuidando desse lugar para que ele possa ser esse templo, o templo da nossa alma”, me disse Fabíola, que compartilha seu olhar também no perfil do Instagram @fafi.carvalho. O bonito foi perceber que a pilha de livros que eu acumulava sobre a mesa, a torneira do banheiro que não parava de vazar e uma porta quebrada que fui deixando para lá estavam gritando coisas sobre mim que eu ainda não enxergava. E, aos poucos, cuidando mais desse

espaço, pude ver o que floresceu. A seguir, compartilho com você um pouco desse olhar-medicina que Fabíola traz, com o desejo de que o seu lar também possa estar em harmonia, dentro e fora de você.

### A CASA É MAIS DO QUE UMA DECORAÇÃO BONITA. O QUE ELA É?

Vejo a casa como um santuário da alma. E, por isso, muito mais que um ambiente que combina, que segue a cor do ano ou não, é preciso entendê-lo como um centro energético. Precisamos trazer para a consciência que cada objeto, cor de parede, quadro, luminária, tem um campo energético com o qual trocamos informações. Prestando atenção, percebemos como essa energia nos afeta. E isso se manifesta em tudo: na vida, nas rela- >>

Qualquer mudança na vida interfere na casa e vice-versa. A casa é um espelho do que está acontecendo dentro da gente. Se nós já mudamos e a casa não, há uma dissonância

ções, na família, na profissão. Olhar para isso e cuidar da casa com uma intenção faz com que nossa vida também seja transformada.

**POR QUE VOCÊ FALA QUE A CASA É ALGO VIVO? O QUE QUER DIZER?**

Que qualquer mudança na vida interfere na casa e vice-versa. A casa é um espelho do que está acontecendo dentro da gente. Então, se nós já mudamos e a casa não acompanhou, sentimos uma dissonância, ficamos desconfortáveis quando antes estava tudo bem. Assim, a casa viva, esse conceito de simbiose em que eu me transformo e a casa está incluída nisso, me ajuda a perceber quais são nossas emoções, onde estão nossos apegos. Cada objeto tem um potencial de revelar muito.

**COMO PODEMOS COMEÇAR A EXERCITAR ESSE OLHAR?**

Recomendo que a pessoa comece por um detalhe grande, olhando para tudo na casa para descobrir se aquilo faz ou não sentido. Junto com isso, vale entender qual é a nossa relação com a escassez e com a abundância. Tenho tendência a juntar muitas coisas? E o que isso tem a ver com minhas tralhas emocionais? De tempos em tempos, você refaz esse olhar. Aos poucos, percebe que uma luminária não é só uma luminária. Mudar um sofá, uma mesa, essas pequenas mudanças já causam efeito, porque movimentam energia. Limpezas energéticas, com sal grosso ou ervas como sálvia, também auxiliam. E essa percepção vai ficando cada vez mais natural.

**E SENSIBILIZAMOS O OLHAR...**

Sim, nosso olhar fica mais desperto. E a gente repara até no que coloca de novo para dentro de casa. De onde veio, quem fez. O objeto é “Made in China” ou é de uma mãe empreendedora que você conhece? Uma casa cheia de plásticos não tem a mesma energia de uma casa com o cuidado de algumas peças feitas à mão. E tudo isso tem um impacto em algum grau.

**OLHAR A CASA VIRA UMA FERRAMENTA DE AUTOCONHECIMENTO?**

Exato. Um olhar para além da estética, do que combina. Existem muitos processos de autoconhecimento e, no meu servir, a casa é mais uma ferramenta, porque está ali, escancarando tudo. É onde estão nossos apegos, as mágoas, o



A sala da casa de Fabíola, quando morava na Califórnia, anos atrás. Bem diferente da atual, em Florianópolis. “Porque eu também sou diferente, mas me lembro da energia que sentia lá.”

que precisamos soltar e fluir. Quem quer se aprofundar em si tem muito a se observar na própria casa.

**E ASSIM PODEMOS CUIDAR PARA A CASA TER A NOSSA CARA?**

Sim. Às vezes você vai a uma casa que parece um showroom da Casacor, mas a pessoa está desencaxada daquele espaço. A casa linda é a que reflete todo o meu ser, a minha luz, a minha alegria, o meu amor. Tudo o que eu olho tem a mim, tem a minha alma, a alma das minhas filhas. Tem essa manifestação daquilo que quero colocar no mundo.

**A CASA, ENTÃO, MANDA UMA MENSAGEM PARA O UNIVERSO?**

Sim, cada coisa que colocamos no ambiente é como uma antena, enviando sinais. Por isso, é interes-

sante pensar no que você deseja atrair. Até mesmo os quadros: essas imagens para as quais eu olho todo dia refletem o que eu desejo para minha vida? Podemos colocar intenções nessas escolhas, para que também sejam uma forma de trabalhar no nosso campo, no que queremos realizar.

**E COMO SE APROXIMAR DESSA CASA MAIS AUTÊNTICA?**

Primeiramente, libertar-se desse “tem que”. Da ideia de que só há um jeito, um formato. Em qualquer processo de autoconhecimento, tudo é bastante singular. A casa perfeita não existe, porque a vida é imperfeita. Ter uma casa que mostre que a vida não é perfeita, que nem todo dia a pia está limpa e o chão está brilhando... isso nos hu-

maniza. Casas com alma não é sobre a casa brilhando. É sobre ser humano, ser divino nessa casa.

**O QUE VOCÊ DIRIA PARA QUEM DESEJA HARMONIA NO LAR?**

Trazer a intenção de viver o sagrado no dia a dia. Parar de achar que só encontro isso na Índia, na igreja. Posso estar conectada com esse divino lavando louça, recolhendo os brinquedos dos meus filhos no chão. A casa trazendo esse ancoramento de uma vida material e espiritual em harmonia. E assim mudamos o olhar para o caos, porque a vida não é só ordem, mas sobre como a gente flui entre eles. Então a casa é esse lugar. Consigo transitar, mas não me perco de mim. E não me perco da alma que sou. A gente percebe que já está tudo em nós.

FOTO ARQUIVO PESSOAL/DIVULGAÇÃO