

Transformar nuestro espacio, transformarnos

► Muchos elementos del ambiente intervienen en nuestro estado de ánimo. Mover un escritorio, una cama, cambiar el color, iluminar indirectamente o dar un toque de aromaterapia, puede significar una gran diferencia en nuestra salud física y mental.

La propuesta de la Psicología Ambiental es intervenir o transformar el espacio para promover el bienestar de acuerdo con las necesidades de cada persona.

Características como la luz y el color están íntimamente ligadas a rasgos de personalidad y ritmos circadianos. Ruido, aroma y visión se encuentran ligados a distintos niveles de proactividad, reacciones de estrés y agresividad. Mobiliario y diseño interior están asociados a neuroticismo, conducta y patrones de interacción y comunicación grupal. Control territorial y dominio visual están asociados a niveles de ansiedad e inseguridad. Contaminación acústica y radiación ionizante (solar) y no ionizante (aparatos eléctricos) están asociadas a trastornos del sueño, desequilibrio de los ritmos circadianos y enfermedades como el cáncer, fatigas y alergias. Áreas verdes están asociadas a mayor uso de espacio público y disminución de reacciones agresivas.

Al realizar cambios ambientales, acontecen en el cuerpo nuevas experiencias sensoriales, reacciones fisiológicas y emocionales, que permiten cambiar el patrón reactivo del organismo y, entonces, sentirse mejor con uno mismo y el mundo. Al que sufre por sus rasgos obsesivos, provocarle sentimientos de relajación que disminuyen la necesidad de control; al dependiente mayor afirmación en sí mismo para progresar con autonomía;

al inhibido socialmente mayor ímpetu y apoyo para expresarse o validarse entre sus pares; al maníaco la quietud y calma para modular su verborrea y vehemencia; al narcisista la emotividad para ser receptivo y establecer un contacto genuino con los demás; al depresivo el ánimo y dinamismo para sobrellevar el día...

Todo esto se logra mediante esta terapia habitacional, en la cual se utiliza estratégicamente el universo simbólico, la química cerebral, la psicología del color, la psicología de la perso-

nalidad, la psicopatología, la medicina china, la arquitectura, el interiorismo, los horarios circadianos y la astronomía, el feng shui y la geobiología para hacer un diagnóstico exhaustivo que permite intervenir terapéuticamente el lugar, vivienda o lugar de trabajo.

Intervención terapéutica

En los casos de depresión o sencillamente cuando hay embotamiento afectivo, el cuerpo está en un estado general de enlentecimiento que entorpece la activación, la acción, la proactividad, aumenta el sueño y

Decoración con sentido

Los objetos tienen un significado propio y esencial dado por sus atributos físicos e igualmente un significado conmemorativo dado por la historia y emociones con que asociamos dicho objeto. Personas con depresión deben eliminar los objetos depresores o aquellos asociados al trauma o duelo, mientras que personas con estados maníacos y de irritabilidad deben eliminar estresores, aquellos elementos que los desconcentren e irriten como por ejemplo: el ruido, exceso de aparatos eléctricos o incluso exceso de objetos en un mismo espacio. En general, eviten cuadros

con contenidos mórbidos o cuya configuración resulta en extremo caótica o desorganizada. Prefiera pinturas que evoquen paisajes y cambios sutiles y armónicos entre estímulos de color.

Sonidos: pueden ser una fuente importante de estrés. Por ello, de igual manera como el tráfico o el ruido de un vecino puede alterarnos al invadir nuestra intimidad y pensamientos, una solución es adicionar aún más sonido, pero uno que logre cubrir el sonido estresante. Para esto incorpore música clásica o de relajación o igualmente música de naturaleza a través de una fuente de agua o una campana de viento.



ciertamente disminuye la alegría. Por otra parte, en casos de manía o hipomanías, el estado es opuesto, sobreexcitación e hipervigilia, asociado a verborrea, ánimo exaltado e insomnio, entre otros criterios clínicos. Entonces ¿qué hacer?

Al depresivo hay que estimularlo y al maníaco hay que relajarlo. La manera de inducir este balance en el cuerpo y recuperar el punto medio donde cada caso encuentra su balance homeostático es interviniendo el sistema nervioso central, ¿cómo? Con la decoración y las cualidades físicas del ambiente: la luz, la temperatura, el color, el sonido, las texturas, el aroma, la decoración, el arte, etc.

La luz: promueve la secreción de cortisol, hormona que desencadena la secreción de todas las hormonas del cuerpo que permiten el despertar y la activación. Estudios científicos han demostrado que pacientes con trastornos bipolares han regulado sus ciclos de excitación-depresión, vigilia-sueño sometiéndolos a luz solar durante las mañanas. Otra investigación comprobó que los ciclos de sueño se regulaban cuando pacientes hospitalizados recibían luz indirecta en los techos de las habitaciones durante las mañanas. Al estimular el organismo mediante la exposición a la luz, éste comienza a alinearse con los flujos ambientales de luz presentes en la naturaleza. Dado que los humanos somos

una especie diurna, altamente sensible a la luz y todo nuestro organismo y supervivencia depende de ella, al incorporar natural o artificialmente la luz durante las mañanas en nuestro espacio, hacemos que el organismo se active y responda, reaccione, actúe, y entonces, se oriente a la acción, se gaste y canse y así, esté listo para irse a dormir al anochecer. Actividad durante el día y descanso durante la noche. Al inducir en las habitaciones y sectores de trabajo esta propiedad el cuerpo comienza progresivamente a nivelar y recuperar el balance natural que antes tuvo, pues es para lo que naturalmente fue diseñado.

Tip: incorpore luz alógena indirecta que ilumine los techos y las paredes de las habitaciones entre las 7:00-12:00 del día, esto activa la secreción de cortisol y a su vez, brinda la calidez suficiente para recuperar el ánimo que hemos perdido dada la ausencia de luz solar o debido a un desbalance neuroquímico que ha repercutido en una depresión o una manía. Es una alternativa saludable y estética en vez de la fluoxetina, el clonazepam o el ácido valproico.

La temperatura ambiental: está asociada a estados de confort versus estrés. Esto acontece porque, cuando estamos expuestos a temperaturas extremas de frío o calor, el cuerpo debe hacer esfuerzos significativos para termo-regular la temperatura óptima en su interior. Este esfuerzo que se expresa en escalofríos o sudoración, tiene un impacto directo en el bienestar y en la productividad. Mientras mayor es la energía y recursos que el cuerpo debe utilizar para mantener su equilibrio homeostático, menor es la energía y recursos para pensar, crear, actuar y realizar otras funciones psíquicas superiores, a su vez el estrés que provoca la alta o baja temperatura está asociado a irritabilidad. Es por esto que este es un factor relevante a considerar en estos cuadros del estado de ánimo. En el depresivo porque presentan dificultad en el aprendizaje y la concentración y en el caso de la manía porque hay una hipervigilancia que los lleva a distraerse fácilmente con cualquier estímulo ambiental, dificultando su capacidad para atender de manera sostenida un solo estímulo. Para resolver



esto, resulta ideal incorporar algunos mecanismos que ayuden al cuerpo a alcanzar la temperatura óptima. En el caso de la depresión hay que subir un poco más los grados, de esa manera promovemos la vasodilatación y la oxigenación cerebral y entonces la activación tan anhelada. En las manías en cambio, es recomendable una temperatura ambiental media, ya que cualquier extremo implicará mayor excitación emocional lo que agravará la reactividad asociada a la mayor sensibilidad al ambiente. En otras palabras, sería una excusa más para distraerse, hablar o encontrar algo más que hacer.

El color: los colores están asociados a la temperatura e igualmente al nivel de estimulación cortical y rasgos de personalidad. El color tiene un efecto fisiológico universal en los seres humanos, el cual tiene un correlato psicológico y emocional. Investigaciones han revelado que los colores saturados promueven un mayor nivel de activación que los colores des-saturados al blanco (pasteles) o negro (grises). Es por esto que para quienes pierden la motivación y el fuego interno durante el invierno debido a la falta de fuego externo o luz solar, o sencillamente a causa de un evento que ha gavillado una depre-

sión, es fundamental incorporar color y vitalidad al espacio.

Tip: si se trata del dormitorio puede pintar de un color vivo la pared del respaldo de su cama, esto será suficiente para dar un brillo colorido a la luz ambiental de la habitación y, a la vez, no interferir lo suficiente como para saturarlo; si no desea mantener un color fijo y prefiere el blanco, también puede mantener una decoración de invierno y otra de verano en lo que respecta a las cortinas, cubrecamas y cojines, dejando un set colorido y cálido para el invierno y uno más fresco para el verano.

Texturas: es recomendable que personas con un estado de ánimo embotado o con depresión incorporen texturas en textiles y paredes, ya que esto estimulara visual y táctilmente al organismo.

La función de contacto: las personas con trastornos del estado de ánimo se ven interesadas en su capacidad para establecer un contacto fluido y espontáneo con los demás. El depresivo pierde el interés, motivación y deseo por compartir y socializar, mientras que el maniaco pierde el interés por escuchar o dialogar con los demás, imponiendo

un monólogo que resulta atropellador para las personas. Personas que estén alicaídas deben trabajar los sectores sociales de sus casas y activarlos con colores, música, plantas y objetos de entretenimiento, que les ayuden a usar el lugar y completarlo con visitas, amistades y redes de apoyo. Mientras que en los casos de manía deben preservar un espacio para estar consigo mismos en una actividad que no esté asociada al trabajo o la productividad, sino al desarrollo de una actitud contemplativa y receptiva como por ejemplo trabajar el jardín, contemplar la naturaleza, pintar o dirigir la ansiedad en una actividad deportiva como el yoga o el ciclismo, idealmente, al aire libre.

Todos estos elementos y muchos más, forman parte del entorno que habitamos. Con determinada cualidad, intensidad o protagonismo, impactan inevitablemente en nuestro sistema nervioso, nuestro cuerpo, nuestro psiquismo y nivel de salud y bienestar. Para determinar cómo uno interfiere en el otro, es necesario un análisis acucioso tanto de la personalidad e identidad como del entorno, sólo de esta manera es posible intervenir terapéuticamente y rediseñar o diseñar desde un principio un espacio saludable y confortable para cada persona en su propia complejidad. La psicología ambiental, la medicina china, la psicopatología, la arquitectura, el diseño, la ecología, el feng shui, las neurociencias y la física cuántica, entre otras, nos brindan las claves necesarias para comprender cabalmente y sostener con propiedad una ciencia de la construcción saludable. Una corriente que cada día atrae a más profesionales a formarse e interiorizarse en este maravilloso mundo que no concibe las diferencias ni la distancia entre el cosmos y el cuerpo, el espíritu y la materia. ●

*Especialista en Psicología Ambiental. Consultor Internacional en Feng Shui. www.nicolasperry.com

Más información

www.nicolasperry.com