

Uno spazio per esprimersi



Sentirsi bene significa stare bene!

I posti in cui viviamo sono lo specchio di ciò che siamo o che vorremmo. Possiamo migliorare la nostra esistenza attraverso lo spazio che ci circonda? L'arredamento, i colori e gli odori possono modificare le nostre sensazioni, il nostro mondo interiore e il nostro modo di sentire?

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima, **lo spazio può essere considerato come un castello incantato in cui il corpo e l'anima possono incontrarsi.**

Vi è mai capitato di andare in un posto e sentirvi completamente a vostro agio, come se lo conoscestes da una vita e fosse per voi familiare? Può capitare anche il contrario, per esempio, sentire un forte senso di disagio e allontanamento.

I luoghi parlano come sirene che non smettono di cantare. I profumi, gli odori, i sapori e il tatto sono le porte dei nostri sensi che ci avvicinano o ci allontanano dal piacere.

Il viaggio come ritorno al bello. Andrea racconta del suo viaggio fine settimana trascorso lontano dalla routine. È un periodo stressante della sua vita e decide di provare a recuperare energie. Nonostante il viaggio in treno dagli odori poco piacevoli e gli schiamazzi della gente al cellulare, parla di questo suo weekend con grande soddisfazione. La sua stanza era curata e pulita. Il personale lo ha accolto con grande attenzione facendolo sentire a proprio agio. Subito dopo il suo ritorno racconta di aver sognato sua nonna che gli preparava il suo dolce preferito. Al risveglio, immediatamente, comprende che proprio in hotel aveva mangiato una torta di mele che ricordava molto quello della sua povera nonna.

La spazialità come ingresso o uscita dal paradiso. Lo spazio che ci circonda è in continuo dinamismo e in continua comunicazione con i nostri ricordi. Stare bene in un luogo significa aumentare i livelli di endorfine che creano un maggior benessere. Uno spazio curato ed accogliente suscita nell'immediato una sensazione di piacevolezza corporea che facilmente si traduce in creatività, produttività e voglia di fare. I luoghi belli non sono semplicemente uno spazio decorativo ma un modo per esprimersi e per migliorare se stessi.



Questa dimensione la conoscono molto bene coloro che si occupano di marketing. Sanno bene che per invogliare all'acquisto occorre **prestare attenzione all'ambiente e alla percezioni che questo suscita.**

Quando parliamo di benessere non possiamo non parlare dello spazio che ci circonda inteso come area in cui vivere bene o male la quotidianità. L'ambiente e

l'architettura influenzano il nostro stato percettivo, coinvolgendo in modo profondo o superficiale i pensieri e le emozioni. Si dice: *"Il degrado porta degrado!"*

Tutti conoscono questa frase che viene ripetuta come un mantra da politici, gente comune ed esperti del settore. Se pensiamo ai luoghi più degradati e trascurati delle città, la nostra immaginazione ricade quasi immediatamente a problemi come lo scambio di droghe, dormitori all'aria aperta, disoccupazione.

Prenditi cura di te e dello spazio che ti circonda. Ciò ci suggerisce, senza entrare nel merito della questione, che è importante fare attenzione a ciò che ci fa sentire bene. Prenderci cura dello spazio che ci circonda è importante per l'equilibrio psico-affettivo. Un ambiente gradevole è l'espressione per dire a noi stessi che ci stiamo prendendo cura di noi. È il modo per comunicare a noi stessi che ci vogliamo bene. L'oggetto diventa la manifestazione tangibile dell'affetto che uno ha di sé. Come possiamo ottenere un ambiente gradevole?

1

COLORE

La scelta dei colori influenza la nostra emotività e di conseguenza i nostri comportamenti

2

SPAZIO

Uno spazio armonico, non caotico, facilita comportamenti proattivi

3

ODORE

L'olfatto ha per noi una funzione di radar che può avvicinarci o allontanarci. L'odore rappresenta una memoria affettiva. Si lega all'esperienza attraverso la piacevolezza o meno di un ricordo

4

DISPOSIZIONE ARREDI

Disporre gli arredi in modo confortevole e accogliente può favorire o meno uno spazio equilibrato in grado di favorire il benessere

5

SIGNIFICATO AFFETTIVO

Gli oggetti sono un richiamo ai ricordi. Per esempio mettere in bella vista la foto di un viaggio o di una persona cara possono favorire molteplici benefici

6

CURA

Curare un luogo è indice di benessere. Prendersi cura di uno spazio è un richiamo simbolico al prendersi cura di se stessi e degli altri

7

FUNZIONALITÀ

La gradevolezza esteriore, la funzionalità, la praticità e la comodità possono essere un modo per vivere bene

8

PULIZIA E IGIENE

Un ambiente accogliente è inevitabilmente anche pulito. Infatti, l'igiene è una garanzia per la salute sia fisica che psicologica. Basta pensare al Covid per comprendere l'importanza di un luogo pulito

Impariamo dalla storia. Da sempre l'uomo ha cercato di creare un ambiente che fosse il più possibile in linea con se stesso. Gli antichi greci e romani edificavano le città tenendo conto dell'armonia con la natura e l'energia cosmica. Gli anni dell'industrializzazione hanno dato poca importanza all'ambiente nella sua complessità. Fortunatamente, negli ultimi anni ingegneri, medici, architetti e ricercatori hanno osservato come la salubrità del luogo sia indispensabile per il benessere psicofisico.

👉 Se vuoi saperne di più contattaci...

☎ Contattaci per avere un confronto su argomenti tematici di natura psicologica. Studieremo insieme le strategie necessarie per raggiungere i risultati sperati.

Dott.ssa Chiti Clarissa

Dott.ssa Gentile Patrizia

Ti terremo sempre aggiornati attraverso nuovi argomenti ed inediti spunti di riflessione.