

Inteligencia emocional

APLICADA AL HOGAR

¿Es tu casa un lugar en el que te relajas y preparas los cambios de tu vida, o sólo un espacio en el que duermes y estás cuando no tienes otra cosa que hacer? ¿Te sientes ahí en paz o malhumorada? La clave de tu equilibrio interior está en tu vivienda. ¡Crea un hogar inteligente a nivel emocional!

Una de las influencias más importantes de Oriente en nuestra vida diaria ha sido la integración de las emociones en todos los campos vitales, como por ejemplo en el hogar. El Feng Shui, filosofía de origen chino, es el arte de colocar cada cosa en su sitio. Esta técnica considera que todos los elementos que componen la casa pueden incidir en nuestra salud emocional.

Objetivo: armonizar

El Feng Shui se podría definir como un lenguaje de símbolos que interpreta la forma de una casa, la posición de un espejo o de una cama y su relación con el estado de ánimo de las personas. Su objetivo es armonizar el entorno vital del hombre para obtener pequeñas mejoras que aumentarán la calidad de vida de quien lo aplique.

Compartimento emocional

La casa china distribuye en "compartimentos emocionales" los distintos ámbitos del morador (trabajo, familia, salud...). De lo que trata el Feng Shui es de reforzar un aspecto vital a través de la disposición en cada zona de la casa de cinco elementos: metal, madera, fuego, tierra y agua. Para que una casa sea armónica los cinco han de estar presentes. Por ejemplo, en el dormitorio debe predominar el componente agua, que indica la intimidad, y la madera que habla de las relaciones familiares y la salud. Por ejemplo pinta la habitación de azul (agua) y pon mesillas de madera. Además, no debemos olvidar la pasión (fuego), que puede representarse con una vela roja, la creatividad (metal), presente con un marco de plata, y la tierra, el gran pilar de la vida, en un cuadro de un paisaje. →



LA CASA Y LA PERSONALIDAD

La casa es reflejo de la personalidad. Si te instaran a dibujar la casa que te gustaría, sin contar con los aspectos reales de la vida (económicos o arquitectónicos) verías como en la vivienda te proyectas desde un punto de vista emocional. Por ejemplo, si dibujas una casa muy cuadrada y compartimentada eres una persona mental, lineal y lógica. Sin embargo, una circular es de soñadora. Si le das mucha importancia al salón o al comedor, seguramente seas muy social, tienes en cuenta la opinión de los demás, pero también quizá necesitas aceptación. Si dibujas una habitación dedicada a ti misma, estás dotada de un rico mundo interior. Si en tu casa ideal hay piscinas, fuentes o junto al mar, eres emocional y emotiva.

Para que una casa sea armónica, cada estancia ha de tener los cinco elementos:

metal, madera, fuego, tierra y agua



LOS ELEMENTOS EN LA DECORACIÓN

METAL. Objetos de hierro, acero, plata. Formas circulares. Los componentes más representativos son regalos de benefactores y amigos. Su color es el blanco.

FUEGO. Chimeneas, estufas, velas, todo tipo de iluminación y quemadores de esencias e inciensos. Priman las formas triangulares. Colores rojos, naranjas y amarillos.

MADERA. Plantas, papel, objetos de madera. Los objetos que la representan son alargados que apunten hacia arriba, que sugieran crecimiento. El color es el verde.

AGUA. Fuentes, objetos transparentes y ovalados, acuarios. Telas con mucha caída y traslúcidas, son ejemplos de objetos agua. Los colores van del azul al negro.

TIERRA. Los objetos que representan este elemento son cuadrados y rectangulares, como cuadros de paisajes, u objetos de arcilla. Sus colores son los ocre, dorados y marrones.

EMOCIONES QUE TRANSMITEN

Creatividad, afecto y apego. Este es el área de la fantasía, la imaginación, la esperanza, el arte, el juego, la buena cocina y también de la diversión.

Reputación, éxito. Esta zona refleja nuestra imagen hacia fuera y nuestro carisma. Es el calor, la claridad, la luminosidad, la comprensión y la pasión.

Lo referente a la familia y la salud. Favorece la capacidad de curar viejas heridas y soltar el pasado. La madera se relaciona con la salida del sol, aporta energía de crecimiento.

Emotividad y sensibilidad. Refiere a la vocación y a la carrera profesional. La energía que aporta el agua es introspectiva, invita al repliegue en uno mismo.

Amor, voluntad y firmeza. Centro de todo, elemento que sostiene la vida de la persona. Representa la apertura al entorno, cualquier forma de relación con personas.

Salud emocional

Para que una persona pueda vivir en armonía emocional, todos los espacios de su casa deben tener luz. Si es natural, mucho mejor, recuerda Cornelia Jagsch-Vanegas. Las lámparas y las velas son muy recomendables, porque contribuyen a crear calor y sensación de hogar. La especialista insiste en que "cada elemento, y área vital, tiene su color correspondiente, aunque se deben evitar los excesos, y un extremo en el que se cae frecuentemente es en la utilización del blanco". Una casa completamente blanca sumirá a la persona que la habite en la insatisfacción, alerta Cornelia.

Además, la consultora en Feng Shui recomienda jugar con todos los colores y sus diferentes tonalidades, siempre teniendo en cuenta la orientación de la habitación, el área vital a la que

corresponde y el uso que se le da a dicho espacio. Así, en la sala de estar, que es el centro de encuentro de todos los que habitan la casa, deben usarse colores vivos (amarillos, naranjas, rojos). Sin embargo, para un dormitorio los colores fríos, como el azul, ayudarán al descanso. En la cocina no debe faltar el color verde, puesto que asegura la salud de la alimentación (este color simboliza curación, de ahí su uso en los hospitales). Lo que sí es importante es que aunque una habitación se pinte de un color determinado, han de existir elementos en otros tonos para que esté asegurado el equilibrio.

El sonido, el movimiento y la naturaleza son puntos vitales que no deben faltar en una casa. La especialista propone incorporar el sonido en el hogar a través de campanas, móviles sonoros y

LA OPINIÓN DEL EXPERTO



CONCHETTA ALVAREZ
DECORADORA
Y DIRECTORA
DE LA EMPRESA
ESPECIALIZADA
D'INCANTO.

«La cocina y el baño son esenciales en la armonía emocional»

«La orientación, iluminación y el enclave de la casa son fundamentales», apunta la experta, para que sea fresca en verano y cálida en invierno. Si ya tienes la casa hecha, recomienda que, al menos, por muy pequeño que sea el espacio, una persona no debe renunciar a ningún área de su vida, porque todas son importantes. «En espacios reducidos deben ponerse pocos muebles y polivalentes, emplearse colores suaves que iluminen y agranden y evitar los ornamentos. Los espejos pueden agrandar, pero es importantísimo no abusar de ellos, ya que contribuyen al estrés emocional». La decoradora insiste en dos espacios para la armonía emocional: la cocina y el baño. «La primera es donde, desde un punto de vista simbólico, recargamos pilas, por tanto ha de ser práctica y grande, nos debe permitir comer allí. El segundo es donde nos aseamos y nos encontramos con nosotros mismos. La iluminación ha de ser tenue».

Los especialistas coinciden en el uso moderado de aparatos eléctricos, ya que interfieren en la energía y estresan



FENG SHUI Y NAVIDAD

Cornelia Jagsch-Vanegas, nos da algunos consejos para mantener el equilibrio emocional de casa en Navidad, periodo en el que todos caemos en la invasión de los ornamentos. La experta aconseja introducir representaciones del elemento fuego, para compensar el frío invernal. Las velas olorosas y los quemadores de esencias son útiles. También recomienda jugar con la luz dentro de la casa, pues es la temporada de mayor oscuridad de todo

el año: coloca una lámpara o foco que ilumine un objeto decorativo que se desee destacar. Los adornos navideños más indicados son los que la propia naturaleza nos ofrece y esto debemos aplicarlo también en todas las estaciones del año: flores frescas en primavera y verano, frutas maduras y castañas en otoño y plantas y frutos secos de la temporada invernal. La presencia de la naturaleza en el hogar nos conecta con nuestra verdadera fuente de vida de

la que, por nuestro ritmo acelerado y las exigencias de la vida moderna, nos hemos desconectado.

En la decoración de Navidad juega con la luz, dado que es la época de mayor oscuridad del año



aparatos de música, muy recomendables para separar distintos espacios diáfanos. El sonido mueve la energía y nos saca del estatismo. El movimiento renueva y se consigue a través del incienso, banderas y fuentes. Son ideales para pasillos y recibidores. La naturaleza, por su parte, es vida, fuente de la energía. Plantas, cuarzos y animales avivan la casa.

Elementos distorsionadores

Las expertas señalan que el mayor enemigo de la salud emocional de una casa es el "cachivache". "Todos los objetos inútiles y que no apreciamos de corazón, son cachivaches", afirma Cornelia. Deben ser eliminados. No basta con esconderlos, puesto que los trastos hacen que se atasque la energía. Los elementos distorsionadores son también aquellos que ponemos por compromiso o cariño hacia quienes nos los regalan. Pero todo aquello que no nos guste deberá ser eliminado. La sensación de permanente agotamien-

to procede de habitar espacios recargados.

Conchetta recomienda despejar la casa y quedarse sólo con lo imprescindible para garantizar la relajación. Este modelo es aconsejable especialmente para las viviendas de mujeres urbanas y sin hijos. Las que tienen hijos se encuentran con otras necesidades, pero las que viven solas pueden prescindir de muchos objetos.

Por otro lado, las especialistas coinciden en el uso moderado de aparatos eléctricos. Conchetta opina que "si pudiéramos vivir sin televisión sería perfecto. Si no, lo mejor es tener solo una, preferentemente en la sala de estar", nunca en la cocina o dormitorio. "Estos dos espacios son lugares para recargar pilas, por tanto deben evitarse los elementos distorsionadores". Por su parte, Cornelia puntualiza acerca de los colores fuertes. El rojo, por ejemplo, debe estar en muy pequeñas dosis y es especialmente nocivo en el baño". ♦

Por M^a José Álvarez, psicoterapeuta

Más información

■ **D'Incanto**, empresa dedicada al diseño de interiores y muy enfocada a crear espacios en armonía con las emociones. Tel. 913.076.450. www.dincanto.com

■ **Arte y Feng Shui**, tienda y centro de formación basado en esta herramienta milenaria del feng shui. Tel. 915.225.886 www.arteyfengshui.com

■ «Feng Shui inteligente para el hogar», de Lillian Too. Editorial Edaf (224 págs.) Precio: 23,95€.

■ «Feng Shui para la vida moderna», de Nathalie Anne Dodd. Editorial de Vecchi (158 págs.) Precio: 23€.

