

La stanza dell'autostima: Quando lo spazio vuoto dentro di te si riempie.

(Arch. Claudia Pitolli)

Immaginiamo di partire da zero, tabula rasa: “La nostra autostima è una stanza vuota” parte tutto da quel punto. Nel momento però in cui accettiamo chi siamo, diventiamo più realisti. Iniziamo a dire: “Ok, io ho questi limiti e li accetto, magari ci gioco, ma ho anche queste qualità e le voglio valorizzare”. Partiamo allora dall'autostima che vogliamo ricostruire che per l'appunto è una stanza vuota, asettica, spoglia, neutra. Ora immaginiamo di arricchire la stanza, di arredarla, di prendercene cura, di inserire in essa ciò che amiamo, i nostri gusti personali, ciò che ci piace, ciò che amiamo, ciò che ci definisce, i nostri punti di forza, le nostre peculiarità, ciò che ci rende unici e diversi nella molteplicità.

Per prima cosa definiamo “i confini” cioè le pareti della stanza. Il concetto di confine del sé è fondamentale in psicologia e attraverso una metafora spaziale definisce un fattore cardine della struttura psichica: come ci relazioniamo con gli altri e, dunque, come “lasciamo” che gli altri ci trattino. Non solo: i confini del sé definiscono quali sono i nostri valori e chi siamo. Proprio come i confini delineano l'identità della nostra dimora, i confini del sé definiscono la nostra identità.

Come devono essere questi confini della nostra stanza dell'autostima? Proprio come delle pareti di una stanza devono essere robuste così da garantirci sicurezza e stabilità, ma non troppo rigide bensì flessibili e resilienti così da resistere in caso di terremoto (le avversità della vita) ma anche in grado di non costituire una gabbia che ci impedisce il contatto con gli altri e col mondo esterno; colorate così da portare vivacità, allegria, fornire stimoli alla nostra psiche; traspiranti così da lasciar garantire la giusta ventilazione e areazione per un animo e una mente arieggiata, aperta, accogliente e ben predisposta. Ci saranno aperture sui muri (porte, finestre, archi, varchi) per vedere le cose nella giusta prospettiva ma anche incorniciare paesaggi interni ed esterni affinché l'interno si relazioni con l'esterno e l'esterno con l'interno, in un rapporto reciproco di scambio e interazione continua. Ci proteggerà un soffitto che offrirà riparo dalle intemperie della vita. Saremo sostenuti da un pavimento che giaccia su fondamenta solide per garantirci il giusto equilibrio e il necessario appoggio e sostegno, per restare fermi coi piedi ben piantati per terra.

Cosa completerà la nostra stanza dell'autostima? Ci sarà un'illuminazione naturale integrata da quella artificiale per garantire la corretta visibilità e dare la giusta prospettiva con un gioco sapiente e rigoroso dei volumi sotto la luce e di tutti gli elementi che compongono la nostra stanza facendo attenzione ai coni d'ombra (le nostre paure, i nostri demoni). Gli oggetti arrederanno la nostra stanza in base ai nostri gusti, preferenze, priorità, scelte e saranno funzionali per garantire il massimo del comfort e del nostro benessere personale, rispecchiando il nostro bagaglio personale fatto delle nostre emozioni e delle nostre esperienze vissute. Saremo circondati dalla bellezza e dalla meraviglia dettata dalla “venustas” (vetustà) che renderà gradevole l'ambiente e dignitoso perché nostro, frutto del

nostro tempo, del nostro vivere, del nostro stare al mondo, del nostro esperire, della nostra interiorità, personalità e carattere.

La nostra stanza dell'autostima sarà SMART come i nostri obiettivi; l'acronimo SMART sta per : SPECIFIC (specifico), MEASURABLE (misurabile), ACHIEVABLE (raggiungibile), RELEVANT (rilevante), TIME-BASED (basato sul tempo). Nello specifico l'espressione Smart Home o "casa intelligente" si riferisce alla possibilità di gestire in maniera automatica o da remoto, impianti e dispositivi all'interno di un'abitazione, al fine di risparmiare energia, semplificare la vita domestica e/o garantire la sicurezza delle persone all'interno.

Nella nostra stanza dell'autostima ci saranno poi spazi verdi con piante che miglioreranno l'umore, regaleranno benessere, miglioreranno l'aspetto estetico "green" dell'ambiente e daranno un contributo prezioso anche alla nostra salute, arricchendo così il "nostro giardino interiore". La nostra stanza sarà come "Le 'escape room emozionali" e offrirà un'opportunità, un rifugio per riconnettersi con la nostra parte più intima attraverso attività come lo sport, la lettura, la cura delle piante o il gioco con i nostri animali domestici. Sarà inoltre un luogo "gentile" in cui poter dare un nome all'emozione, calmarci e far passare il picco più intenso. In questo caso, entra in gioco anche il modo in cui ciascuno di noi regola le proprie emozioni. Gli spazi "gentili" si basano sul modo in cui ciascuno di noi percepisce l'idea di relax, che comprende diversi stati d'animo, oggetti e scopi.

La nostra stanza dell'autostima sarà poi "sostenibile" costruita cioè con materiali ecosostenibili in edilizia per una maggiore performance energetica, qualità, comfort e durabilità, riduzione dei consumi, per una vita migliore. Per mantenerla efficiente nel tempo dovremo garantire alla nostra stanza dell'autostima manutenzione, cura, attenzione, costanza, prenderci cura di lei sempre, continuamente.

L'amore non parte mai da una condizione di vuoto (la stanza vuota), da uno stato di bisogno, ma da uno stato pieno. Per riconoscere l'amore da tutto ciò che non è amore dobbiamo prima realizzarlo in noi stessi e solo dopo seguirà il piacere di condividere il proprio amore, gioia e comprensione.

Michel de Montaigne, filosofo francese di fine Cinquecento, affermò per primo l'importanza di riservarsi uno spazio proprio – una libreria, uno studio, un luogo sia metaforico sia concreto –uno spazio di privilegio – in cui nella calma più assoluta, potesse dare origine alla sua meditazione, stabilendo così la propria libertà, il proprio ritiro e solitudine.

Più tardi Virginia Woolf nel suo libro "Una stanza tutta per sé" stabilirà che "una donna deve avere soldi e una stanza tutta per sé". L'indipendenza economica per la scrittrice è quella possibilità di potersi guadagnare da vivere facendo un mestiere concesso a pochi: scrivere. L'indipendenza come spazio è la metafora di un luogo in cui una donna può sentirsi libera e creativa, pensante e non passiva. Una stanza tutta per sé è proprio quel luogo ideale e necessario che racchiude questi due assiomi.

Ora “Una stanza tutta per sé”, come per la nostra autostima, è un concetto declinabile sotto svariati punti di vista. Sicuramente però è per tutti un porto sicuro, un terreno di conquista ambito e sudato, dopo chilometri passati su terreni dissestati. Un arrivo, ma anche un rinnovato inizio, guadagnato con sudore, tanta forza e determinazione.

E la tua stanza dell’autostima com’è? Ricorda non è mai tardi per lottare per la propria libertà, per seguire la propria vocazione a diventare, finalmente, ciò che nel nostro intimo già siamo.

