

AXXIS

ARQUITECTURA DISEÑO DECORACIÓN

LA NATURALEZA

PROYECTOS
QUE RESULTAN DE SU
ENTORNO

INSPIRACIÓN JAPONESA

ARQUITECTURA
PURA Y SENCILLA
PARA AISLARSE
EN MEDELLÍN

ESPECIAL

LA CASA

CÓMO SACAR LO MEJOR DE SUS ESPACIOS DURANTE LA
CUARENTENA. IDEAS PARA ENCONTRAR LA CALMA EN SU HOGAR
#QUÉDATEENCASA



KIRSTEN STENO

EL HOGAR COMO REFLEJO DEL SER

La diseñadora danesa ofrece con su método de *House Coaching* una aproximación distinta al interiorismo. Asegura que su principal objetivo es derribar los obstáculos que sus clientes se han impuesto para que logren, por medio de sus casas, una vida plena.

Ahora



Ahora



Para esta casa dibujaron flores sobre la pared azul que da ingreso a la cocina, en armonía con el blanco predominante de los muros. La encimera de la isla, un

"Toda la vida he amado el diseño interior"

Me encantaba jugar a las muñecas, de cuarto, explorar los colores. Cuando le dije a mi padre que quería ser diseñadora o cantante de ópera, insistió en que estudiara lengua y contabilidad. En esa época el diseño no se veía como una carrera seria. Así que opté por las lenguas, pero al mismo tiempo y de manera remota, por carta ya que en aquel momento no había internet ni correos electrónicos. Me fui a cabo mis estudios de diseño, para ser la heredera de mi papá". Ese es el comienzo de la carrera profesional de Kirsten Steno, quien nos

Ahora



de una videoconferencia incentivada por la cuarentena mundial, consecuencia de la pandemia.

Su exitosa carrera como diseñadora incluía muchos años de ejercicio profesional independiente, con un importante número de clientes y proyectos, además de participaciones en programas televisivos locales. Trabajaba duro, cumplía con sus responsabilidades de madre soltera, alcanzaba sus objetivos y sus sueños, pero “algo hacía falta. Necesitaba ayudar más a la gente. Empecé a leer sobre psicología y un buen día encontré en televisión a Martha Beck, quien participaba en el *Show de Oprah Winfrey*”.

La norteamericana Martha Beck, PhD en Sociología de la Universidad de Harvard, es una de las *coaches* de vida más reconocidas en el mundo. Con una variedad de libros de su autoría, su quehacer se enfoca en encontrar caminos para que las personas puedan vivir de forma plena. “Oyéndola hablar, pensaba que siempre era posible reemplazar en sus frases la palabra yo por casa. El hogar es un reflejo de ti mismo.

¿Qué pasaría si pudiésemos impactar tu vida de manera significativa a través de tu casa?”. Y sin dudarlo, Kirsten Steno la contactó y le contó su idea. Acto seguido, se convirtió en

Steno asegura con emoción que Martha Beck le enseñó a “encontrar y disolver los pensamientos limitantes. ¡Fue mágico!”. En ese concepto específico se centra su método de trabajo. “Empezamos siempre con un único espacio de la casa: una habitación, la sala, el estudio... Apagamos la mente y abrimos el corazón”.

Previamente, esta danesa les pide a sus clientes que envíen seis imágenes de espacios que sueñan habitar, otras seis de lugares en los que odiarían vivir, y seis más de momentos especiales en sus vidas. Luego empieza la conversación, entendiendo qué les atrae de unos ambientes y qué les molesta de otros, qué los hace felices; así surgen frases como: “Me gustaría tener esto pero no puedo...” o “tal vez esto es demasiado arriesgado”. Con ello detectan los pensamientos limitantes, arraigados en miedos del inconsciente, la mayoría provenientes de traumas de la niñez. “Mi labor es mostrarles lo tontos que son los obstáculos que se imponen y acompañarlos para que olviden aquello que los ata. Abrimos el corazón y comenzamos a obtener todas las respuestas”.

Al consultarle el porqué es tan especial su enfoque y en qué se diferencia del diseño tradicional, contesta sin vacilar: “Antes



Antes

La percepción de la amplitud o redondez de los espacios está relacionada con los colores; los tonos oscuros hacen que veamos el espacio más pequeño; y los espejos generan un efecto contrario. Una de las obras es imposible alinearlas, ya sea por arriba o por abajo. En este caso lo hicimos por el borde inferior para cambiar la inclinación de

Ahora



Antes



Steno propone un rincón para leer cercano a la calefacción, con una silla diseñada en 1958 por el danés Arne Jacobsen (1902-1971) y una lámpara de pie con luz direccionada.

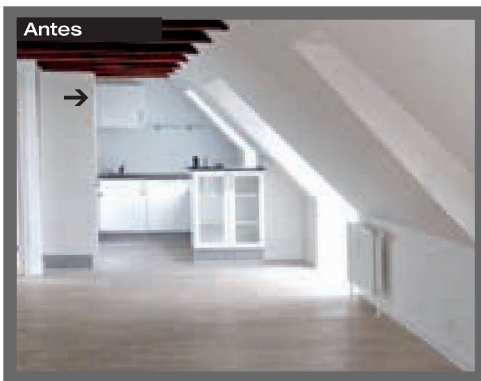
Antes



“LA CASA DEBERÍA SER USADA COMO EL WIFI, PARA ASÍ CONECTARSE CON UNO MISMO, CON SU FAMILIA, CON LA ENERGÍA DE TODO LO QUE NOS RODEA”, AFIRMA KIRSTEN STENO.

En la parte inferior de la inclinación de los techos ubicaron unos cajones blancos perfectos para ampliar el almacenamiento y fomentar el orden.





Otra propuesta en la decoración de Steno es el uso de lámparas, pues crean ambientes acogedores y tranquilos.



Ahora

clientes de esa manera. ¿Preguntarles por qué acumulan tanta ropa o de dónde viene su animadversión por un color? El diseñador ofrece una solución específica una vez en la vida y se va. Nosotros empoderamos a las personas para que entiendan la historia emocional de su diseño, y a partir de ahí pueden seguir tomando sus propias decisiones”.

Su enfoque, que puede entenderse como un punto medio entre psicología y diseño, ha adquirido popularidad con el paso del tiempo. En 2013 escribió un libro en colaboración con la firma danesa BoConcept, *Come Home to Yourself*, y viajó por el mundo para explicar su método. En el camino ha encontrado entusiastas y voluntarios de todas partes del

planeta, arquitectos y diseñadores, personas que han conectado con su quehacer y han buscado aprenderlo y replicarlo. Por ello creó el House Coaching Institute, una estructura con *coaches* en diversos países, personas que ahora se encargan de darle a su trabajo una escala global.

De su reciente visita a Bogotá, Kirsten recuerda con agrado la oportunidad de trabajar en nuestra tierra. Su primer contacto con Colombia fue a través de Sisi Salamanca, actual *coach* en el instituto —en el país hay cinco personas certificadas—. De ahí en adelante ha encontrado múltiples oportunidades de colaborar con nuestra gente. “Los colombianos son muy abiertos, no le temen a las emociones. Esto hace que

mi trabajo fluya de mejor manera”. se contrapone a experiencias más con otras culturas, donde por tradición más reservados, tímidos o recatados.

Cerramos nuestra charla con un virtual por nuestras respectivas viviendas para concluir le pregunto qué cree en este periodo tan convulso, cuando gente se ve obligada a permanecer tiempo encerrada en su hogar. “De de si las casas que habitan son cómodas y les sirven para recogerse, conectarse, o si son lugares pequeños e incómodos donde se puedan presionar y desencuentros. Posiblemente tener en nueve meses muchos bebés o divorcios... a lo mejor ambas”. ■



La luz, tanto natural como artificial, puede cambiar positivamente la percepción de un espacio, por pequeño que sea.