

## Perché progettare ambienti "rigenerativi" può essere funzionale ai processi cognitivi e migliorare le condizioni psico-fisiche

**Annalisa  
D'Orsi**

**G**uardando molti edifici e quartieri di recente costruzione, viene da chiedersi quale visione dell'uomo abbia consciamente o inconsciamente ispirato le persone che li hanno progettati. L'impressione è che ci si dimentichi spesso che continuiamo a dipendere dalla natura non solo per la nostra sussistenza ma anche per il nostro benessere fisico e psichico. Anche la fondamentale dimensione sociale del vivere umano sembra, del resto, fortemente trascurata.

La psicologia ambientale e la biologia evolutiva hanno scientificamente dimostrato che la nostra specie rimane strettamente legata all'habitat naturale in cui i nostri antenati si sono evoluti per milioni di anni. Ancora oggi siamo fortemente attratti dagli ambienti naturali, in particolare da quelli che ricordano la savana. Tale preferenza ambientale innata, che manifestano anche i bambini piccolissimi, è strettamente legata al benessere che sono in grado di procurarci a livello fisiologico, cognitivo ed emotivo. La frequentazione della natura, sottolinea la psicologa Rita Berto nel libro *Stress ambientale. Cause e strategie d'intervento* (con M.R. Baroni, **Carocci** editore), è per l'uomo il mezzo di rigenerazione più efficace: consente di recuperare dallo stress e rigenerare la capacità attentiva, migliora le nostre condizioni fisiche e il nostro funzionamento cognitivo, genera sentimenti ed emozioni positivi. Invece, la vita in spazi artificiali, pur essendo oggi data per scontata, comporta un processo di adattamento che richiede un maggiore dispendio di risorse psicofisiche che poi devono essere recuperate.

*Come  
ripensare  
spazi abitativi  
più adatti  
all'uomo e  
più sostenibili  
per la tutela  
dell'ambiente*

Ma anche gli ambienti costruiti, se progettati in modo adeguato, in funzione cioè dei processi cognitivi e dei bisogni specifici dei loro destinatari, possono assumere un potenziale rigenerativo, a condizione tuttavia di imitare quelle caratteristiche dell'ambiente naturale che lo rendono per noi piacevole, comprensibile e stimolante. Grazie alla psicologia ambientale, l'architettura e il design possono contare oggi su una migliore comprensione dei fattori che orientano le nostre preferenze ambientali. Si stanno inoltre sviluppando straordinari strumenti applicativi in grado di supportare il loro lavoro, come per esempio il *Biophilic Quality Index* messo a punto da Rita Berto e Giuseppe Barbiero per valutare la qualità rigenerativa di un edificio. Eppure, la progettazione rigenerativa continua a essere fortemente ignorata. Così nella UE, sottolinea Rita Berto, malgrado una crescente attenzione per la sostenibilità energetica dei nuovi edifici, diventata obbligatoria per legge, la sostenibilità cognitiva viene ancora trascurata. Persino i criteri di certificazione ambientale dedicano al problema un'attenzione limitata e formale. Certo, la preoccupazione per la conservazione delle risorse naturali è fondamentale, ma di fatto i nuovi edifici risultano spesso alienanti.

Oggi, spiega la psicologa, gli ambienti in cui viviamo sono sempre più innaturali – la natura se mai è protetta in spazi separati – e complessi mentre il nostro stile di vita è diventato sempre più stressogeno e faticoso sul piano mentale. Tale situazione spiega l'allarmante disagio psichico e sociale che constatiamo nelle nostre città e persino l'aumentata incidenza di alcune malattie, come la depressione, le patologie cardiovascolari e disturbi di vario genere legati allo stress. In que-

sto contesto, il nostro legame con la natura non può essere banalizzato e la presenza di qualche area verde non è più sufficiente.

Anche per l'antropologo Franco La Cecla la progettazione non può prescindere dalla qualità di vita e dai bisogni delle persone. Significativo il libro *Contro l'architettura* (Bollati Boringhieri editore) in cui convergono anche importanti esperienze professionali dell'autore. Di fronte al fallimento dei quartieri popolari costruiti a partire dal dopoguerra, l'architettura contemporanea sembra aver rinunciato alla propria vocazione sociale ed è diventata fortemente polarizzata sull'espressione della genialità artistica, sul marketing, la comunicazione, le apparenze. Il lavoro delle cosiddette "archistar" è emblematico. Si realizzano edifici che si preoccupano poco della funzionalità, della qualità di vita dei destinatari e dell'impatto sociale, l'innovazione formale è privilegiata a scapito di un linguaggio simbolico condiviso. Troppo spesso, l'architetto si mette al servizio della moda e del branding creando oggetti monumentali che funzionano come immagini e vetrine delle società che li hanno finanziati disinteressandosi alla vita quotidiana e ai problemi delle persone. Anche la portata reale della preoccupazione ambientale resta limitata.

Chiamato a valutare l'impatto sociale d'importanti progetti edilizi internazionali, La Cecla percorre in lungo e in largo i quartieri interessati, osserva come la gente vive e utilizza gli spazi, consulta gli abitanti e si sforza di restituire loro voce in capitolo, sottolinea anche fortemente la dimensione sociale dell'abitare e l'importanza degli spazi condivisi, fondamentali per il benessere delle persone e per la vitalità delle città. La cultura urbana si tesse





# Pareti più verdi Meno stress in casa

La casa di legno  
nella foresta  
(foto Nachele  
Nocom)

in un "dialogo fra radicamento e apertura". Malgrado evidenti differenze disciplinari, il pensiero di Berto e La Cecla è molto convergente. Per tornare a essere al servizio dell'interesse pubblico e della qualità dell'abitare, l'architettura non può prescindere da un'approfondita conoscenza dell'uomo, del territorio, della società, né può dimenticare le lezioni di un passato in cui il costruire si armonizzava maggiormente con l'abitare o ancora il disastro sociale prodotto dalla progettazione di periferie-dormitorio squallide e discriminanti. Entrambi osservano il prevalere nell'architettura di una concezione fortemente improntata all'arte moderna. Occorrono percorsi di formazione più adeguati e la collaborazione di team multidisciplinari che integrino nella progettazione edilizia e urbanistica nuove professionalità.

Oggi il valore sociale dell'architettura parrebbe dunque legato a un rinnovamento nella concezione della disciplina e a una visione più ampia dell'uomo. La Cecla fa anche notare come il lavoro degli architetti sembri convergere verso un'idea di modernità e futuro in termini di velocità, grandezza, cemento e anonimato che sono ormai diventate desuete. Saggiamente l'antropologo si chiede perché questa idea dovrebbe ancora rappresentare un obiettivo, «ha i reumatismi» e non risponde necessariamente alle esigenze dell'abitare. «La vertigine ha preso un sapore di ruggine». Essere contemporanei significa piuttosto preoccuparsi della vivibilità, dell'esaurimento e dell'accessibilità delle risorse naturali, dei cambiamenti climatici e, naturalmente, della convivenza civile e del degrado in città che stanno diventando sempre più intolleranti e violente. È difficile non essere d'accordo.

*Antropologa*