

L'interno COME L'ESTERNO

DI ELENA FASSIO



L'abitazione influenza la nostra vita e la nostra psiche. La chiusura della pandemia ci ha ricordato il bisogno di spazi verdi per vivere meglio, facendo partire le ricerche e le ristrutturazioni per avere giardini condominiali o privati, terrazze verdi, orti sui tetti, spazi fitness e aree giochi per bambini. O per capire quali materiali naturali ricreino tra le mura di casa il benessere dell'aria aperta.

«**I** luoghi in cui viviamo e lavoriamo sono lo scenario in cui conduciamo le nostre attività quotidiane, ma anche il contesto nel quale cerchiamo di realizzare uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano: il bisogno di appartenenza. Infatti, la nostra identità non dipende solo da chi siamo e da come ci percepiamo, ma anche da dove siamo e con chi ci troviamo a interagire», spiega la psicologa Georgia Zara, vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte. La prossemica, la topofilia (l'attaccamento profondo a un luogo) e la psicologia ambientale permettono di pensare all'abitazione come a un luogo significativo che influisce sull'identità e sul comportamento. L'emergenza Covid-19 sembra aver rinforzato il sentimento

di appartenenza alla propria abitazione, inteso come luogo protettivo e da tutelare. Uno spazio che riempiamo di emozioni, positive o negative. «I luoghi ci condizionano - continua Zara - perché sono fatti di colori, di luci, di suoni, di profumi, di spazi o di assenza di spazi. Tutto questo è evocativo di ricordi, di immaginazione, di presenze, di sensazioni, di paure, di tempi e di incontri. L'organizzazione di questi spazi influenza il nostro benessere, così come anche immaginarli diversamente può aiutare a ritrovare uno stato di serenità o creatività». Il nuovo approccio all'abitare deve quindi essere consapevole dell'influenza che l'ambiente ha su di noi e sostenibile da un punto di vista ambientale, etico ed umano. La biofilia, ovvero l'attrazione ancestrale dell'uomo per la natura, è dovuta al fatto che in

passato gli ambienti ricchi di vegetazione e acqua favorivano la sopravvivenza dell'uomo. Per questo l'esposizione a elementi naturali si associa ad alti livelli di benessere psicologico e riduce stress e ansia. La domanda residenziale ha così riscoperto giardini e terrazzi, un angolo di bellezza dove rilassarsi, mangiare insieme o far giocare i bambini. «Portare la ricchezza della natura all'interno del proprio ambiente di vita e di lavoro aiuta a creare energia e dinamicità. La ricerca scientifica suggerisce che l'interazione con la natura sia un fattore chiave del benessere: attraverso la creazione e la manutenzione di un giardino, anche indoor, l'accesso a una terrazza, a un balcone, a un orto. Certamente, quanto più gli ambienti sono naturali, anche in termini di materiali utilizzati per la decorazione degli interni, maggiore è il senso di serenità,

rilassamento ed energia che ci rimandano. Un ambiente ricco di luce e facilmente arieggiabile diventa, con molta probabilità, un luogo dove la persona si sente in grado di muoversi con autonomia e facilità. I colori caldi e luminosi donano energia e solarità, mentre quelli scuri riportano a sensazioni di intimità». Quindi piante e fiori sui tavoli, tapparelle alzate per concedersi di vedere il colore del cielo e degli alberi, finestre aperte per far entrare l'aria. E poi inserire in casa elementi naturali come legno, pietra e acqua, come materiali o complementi. Possono essere sufficienti anche rappresentazioni della natura, sotto forma di foto e quadri, o sottofondi sonori per ridurre irritabilità e ansia. Materiali ed elementi naturali rendono le nostre abitazioni ambienti rigenerativi, personali e protetti.

RICORDARSI DEI BISOGNI ANCESTRALI

NATURALE

I materiali e le immagini naturali riducono l'affaticamento mentale

PERSONALE

Prendersi cura degli ambienti rigenera la creatività e la serenità

PROTETTO

I luoghi sono riempiti da sensazioni e ricordi e influiscono sull'identità

