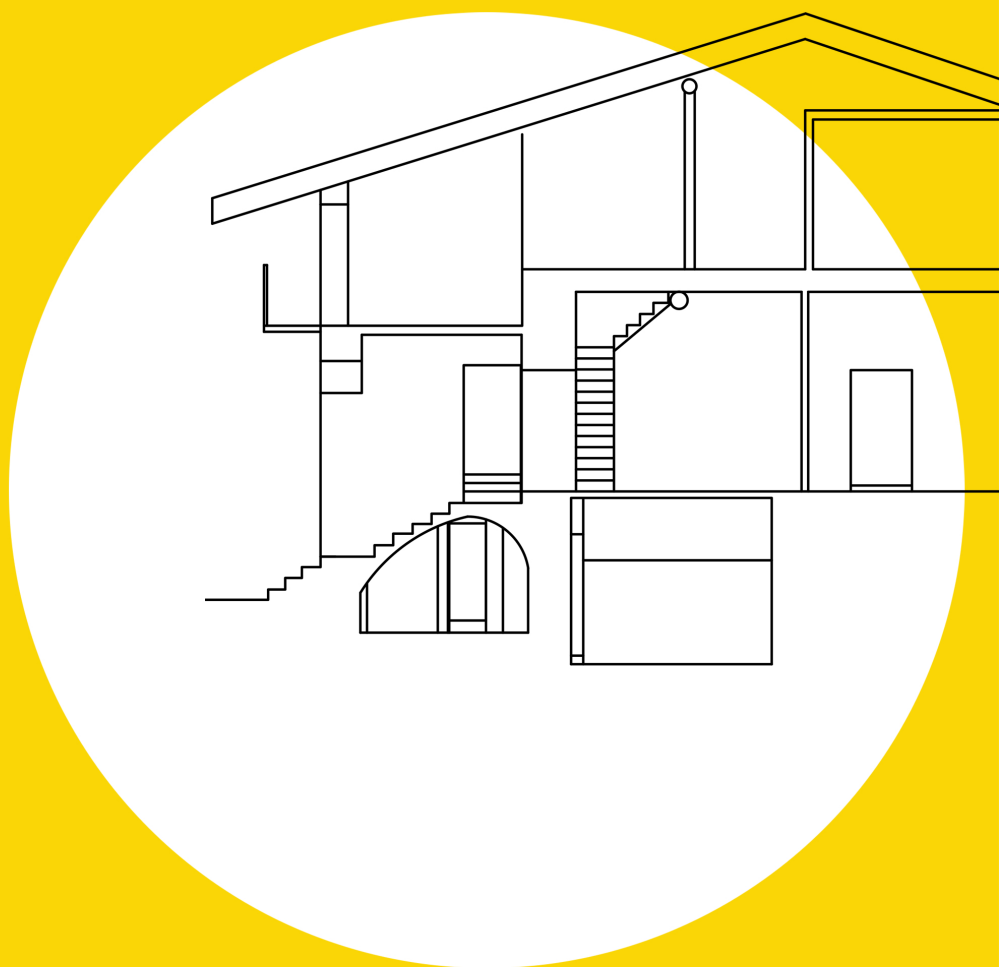


Housing over 55



ABITARE IL FUTURO

come progettare la casa per
vivere giovani ad ogni età'

INDICE

INTRODUZIONE 03

PERCHÉ OVER 55: IL MOMENTO DI PROGRAMMARE

LA CASA PER L'INVECCHIAMENTO "LEGGERO" ED INCLUSIVO	05
PREPARARSI ALL'INVECCHIAMENTO	07
L'INVECCHIAMENTO SI IMPARA	09
VIVERE BENE – VIVERE IN UN AMBIENTE MIGLIORE	13
VIVERE UTILE - VIVERE CREATIVO - VIVERE VIVO	15
IL RUOLO DELL'ARCHITETTO	16
ABITARE COME?	19
INDIVIDUO / AMBIENTE	24
ASPETTI PATRIMONIALI	40
PROPOSTE LINEE GUIDA	41

QUESTIONARIO 43

CONCLUSIONI 50

FILM / INTERVISTA 52

BIBLIOGRAFIA 53

RINGRAZIAMENTI 54

INTRODUZIONE

Prima della nascita di un bambino, i genitori iniziano normalmente a pensare a una casa che possa accoglierlo, con la consapevolezza che quel bambino diventerà grande. Per questo motivo, scelgono una cameretta che, idealmente, gli permetta di crescere in uno spazio che richiederà solo minimi cambiamenti o adattamenti nel tempo. Questa scelta si basa su diverse ragioni, tra cui anche considerazioni economiche.

Allo stesso modo, sapendo con certezza che, così come il bambino crescerà e avrà bisogno di spazi adeguati, anche dopo i 55 anni si invecchierà e sarà necessario vivere in ambienti altrettanto idonei, è fondamentale progettare una casa come uno spazio flessibile. Questa casa dovrebbe essere in grado di adattarsi alla quotidianità e di evolversi insieme alle *Stagioni della Vita* (Hesse).

Tuttavia, in un'età relativamente giovane, non si è culturalmente pronti a immaginare uno spazio capace di accogliere le future fragilità legate all'invecchiamento fisiologico.

Oggi esistono molte realtà immobiliari che offrono promesse di una vecchiaia “felice”, proponendo nuovi condomini con servizi e spazi comuni. Questo mercato ha intuito rapidamente che tale bisogno potesse rappresentare un'opportunità economica significativa. Tuttavia, prendere una decisione non è affatto semplice, poiché queste offerte sono rivolte principalmente a una clientela già anziana che, dai 70 anni in poi, tende a personalizzare poco gli spazi in cui vive.



Come possiamo scegliere? Con quale criterio? Perché non pensarci prima?

Il tema è molto attuale seppur *antico* nella sua accezione.

La psicologia ambientale approccia la Persona, in tutte le sue sfaccettature, la cui identità è influenzata dall'ambiente circostante e dalle sue scelte architettoniche, dal paesaggio inteso come stratificazione di significati che possono essere percepiti sia a livello emotivo che cognitivo con l'evidenza che anche i pensieri e le emozioni stimolati dall'ambiente formano l'essere umano.

Parimenti l'essere umano può modificare e adattare l'ambiente attraverso cambiamenti ambientali che possono riguardare il territorio, in una scala più ampia, e il suo spazio attraverso precise scelte architettoniche. *Una casa è un'intensità che cambia il nostro modo di essere e quello di tutto ciò che fa parte del suo cerchio magico (Coccia).*

La Tesi di Master (dal greco antico *θεσις*, *thesis*, ovvero "posizione") è un'occasione di riflessione per l'architetto progettista che vuole pensare al futuro, a precise scelte architettoniche per il benessere della Persona.

Le case dovrebbero essere progettate fin dall'origine in modo inclusivo, flessibili, in modo che si modellino nel tempo.

Gli immobili, disponibili sul mercato, in genere, non rispondono a tali standard di qualità. Sta al Singolo esprimere la volontà di inclusività e quale valore di qualità.



PERCHÉ OVER 55:

Il momento di programmare la casa per l'invecchiamento “leggero” ed inclusivo

55 anni

L'invecchiamento è interpretato con vari approcci, sulla persona, sul gruppo sociale, sul comportamento, sull'ambiente e sugli aspetti biologici.

“E' la prima volta nella storia dell'umanità che invecchiamo così a lungo” (cit. Borella E.)

Quando si è “vecchi”?

A livello istituzionale a 60/65 anni e, in genere, al momento della pensione.

L'adolescenza e la vecchiaia, in una società «liquida» secondo l'immagine di Bauman dove i confini e i riferimenti sociali si perdono, non sono cronologicamente definiti.

I 55 anni rappresentano la “mezza età”. Mille adulti intervistati da un sito online (*Love to learn*) hanno dichiarato che l'era di mezzo delle loro vite inizierebbe in media a 54 anni e 347 giorni, dunque poco prima del 55esimo compleanno.

Si usa suddividere l'invecchiamento in due tempi: il primo, che riguarda la popolazione compresa tra i 65 e i 74 anni, chiamato anzianità o terza età; il secondo, che comprende la popolazione, oltre i 75 anni, chiamato vecchiaia o quarta età. In altri contesti si usano espressioni generiche come giovani-vecchi e grandi-vecchi.

La nostra Società sta invecchiando progressivamente e velocemente. I rapporti ISTAT parlano chiaro. L'Italia, un Paese di sempre più anziani.



La Commissione Europea ha portato la questione demografica (Demography Report 2020 - dal quale si evince l'incremento del 75% nei prossimi 50 anni degli over 65 sulla popolazione attiva) ad oltre il 30% della popolazione totale, con un raddoppio degli ultraottantenni.

CHE FARE? COME ABITARE?
DOVE ABITARE? CON CHI?



PREPARARSI ALL'INVECCHIAMENTO

Dieci anni prima si inizia a programmare lo spazio per accogliere la vecchiaia?
Una scommessa?

La parola “vecchio” infastidisce.

Etimologia (Treccani)

Vècchi agg. e s. m. [lat. tardo e pop. *vēclus* per il lat. class. *vētūlus*, dim. Di *vetus* «vecchio»].

Anziano agg. e s. m. [prob. dal fr. *ancien*, e questo dal lat. **anteanus*, **antianus*, [...]]

Senescenza s. f. [der. del lat. *Senescēre* «invecchiare» (v. la voce prec.)]. – Processo biologico, comune a tutti gli organismi pluricellulari, animali e vegetali, caratterizzato da un lento e progressivo decadimento, anatomico e funzionale, dell'organismo, che segue all'età matura; i fenomeni involutivi dell'organismo umano, in condizioni normali e patologiche, sono oggetto di studio da parte rispettivamente della gerontologia e della geriatria.



In fondo prepararsi a quell'insieme di processi di decadimento fisico e cognitivo che hanno sempre luogo in qualsiasi organismo vivente rappresenta un atto di coraggio in una Società sempre più “giovane”.

Cosa vuol dire prepararsi ad “Abitare” in Futuro?

Prepararsi all'invecchiamento non significa vivere da vecchi prima del tempo ma optare per scelte mirate e consapevoli per il futuro proprio per un buon invecchiamento.

Un buon invecchiamento.

Nella Storia, la Vecchiaia ha sempre evocato saggezza e autorevolezza. Oggi (nello specifico in Italia) la vecchiaia richiama, in generale, marginalità ed anche malattia. Anche le immagini che si vedono risultano ambigue.

Non vi sono riferimenti o modelli.

Per cambiare il paradigma si dovrà innanzitutto accettare il fatto che i Giovani rappresentano il progresso e sono la forza motrice della Società.

Si tratterà di accompagnare il processo del passaggio del testimone attivando azioni mirate all'invecchiamento attivo. Con l'avanzare degli anni diminuisce la possibilità di sopravvivenza.

E', in qualche modo, accettare il Ciclo della Vita.



Perché l'invecchiamento inizia quando nasciamo.

Perché l'invecchiamento colpisce tutti e dall'invecchiamento non si torna indietro come invece potrebbe essere per una malattia.

Perché l'invecchiamento esiste. Il decadimento è parte della natura umana.



L'INVECCHIAMENTO SI IMPARA

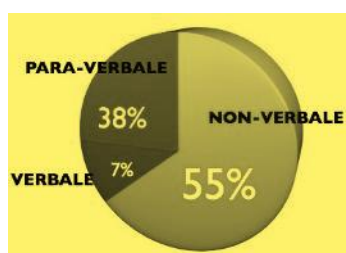
“L'apprendimento per osservazione resta una chiave fondamentale dell'apprendimento a tutte le età e quindi è importante riconoscerne le caratteristiche e le condizioni a tutte le età” come evidenziato da Cornolti C., Meneghetti C., Moè A, Zamperlin C..

Ciò significa che i modelli della Società sono importanti. Già qualcosa si sta muovendo.

Le riviste femminili propongono fotomodelle / donne manager in forma.

Stereotipi, forse, per vendere più prodotti? Non è chiaro.

Di fatto i modelli si stanno trasformando.



La comunicazione non verbale ma visiva è più efficace ha ricordato Borellini.

Una nuova immagine del “vecchio” è dunque importante.

Nelle immagini. Negli influencer. Sui social.

Anche nelle parole.

Sarebbero utili altre parole? Servono?

La parola *Vecchio* non suona bene. *Vecchia* ancora peggio.

E se il “vecchio” non esistesse? Se fosse “normale” invecchiare?

Se fosse un valore? Testimoni di continuità (Borella).

Comunque sia si invecchierà.

Vi sono alcune tracce chiare che definiscono l'invecchiamento (tipico) dalle quali non può comunque prescindere (Borella).



I Cambiamenti sono sommariamente i seguenti:

- *Fisici*
- *Sensoriali*
- *Cognitivi*
- *Emotivi*

CAMBIAMENTI FISICI

Esterni:

- pelle/viso/macchie/allargamento del naso/allungamento orecchie/aumento circonferenza del capo
- capelli bianchi/calvizie/aumento pelosità
- altezza: diminuzione di 1 o 2 cm
- peso/riduzione metabolismo basale
- deterioramento tessuti e muscoli
- voce più acuta e tremolante

Interni:

- muscolatura / ossa / propriocezione
- sistema cardio vascolare
- sistema polmonare
- digestione
- temperatura

CAMBIAMENTI SENSORIALI

Visione:

- elaborazione più lenta
- limitazioni per lettura e guida
- lettura del contrasto spaziale
- lacrimazione / secchezza
- possibile insorgenza cataratta / presbiopia / glaucoma
- la persona con Alzheimer ha la restrizione del campo verso l'alto e anche laterale

Udito:

- problematiche per il 30% degli over 65 anatomiche/fisiologiche all'orecchio – difficoltà di comprensione del discorso in ambienti molto rumorosi,
- perdita capacità di discriminare suoni ad alta frequenza (allarmi – sirene - squillo del telefono ...)

Gusto e Olfatto:

- diminuzione sensibilità dai 60 anni.

CAMBIAMENTI COGNITIVI

Nell'invecchiamento cognitivo vi sono differenze di prestazione tra i giovani e anziani nella velocità di elaborazione delle informazioni e si verifica progressivamente il declino della velocità di elaborazione in costrutti cognitivi complessi, come la memoria di lavoro e il ragionamento.

CAMBIAMENTI EMOTIVI

Le persone anziane, malgrado possano affrontare vari stress e perdite, possono essere in grado di far fronte agli avvenimenti con strategie di coping (affrontare piccoli o grandi problemi quotidiani/autonomia / indipendenza anche dei pensieri).

Obiettivo dell'anziano è mantenere il benessere attraverso processi adattivi con flessibilità e resilienza.

Il benessere psicologico percepito è frutto di un lungo percorso individuale fatto di esperienza e di saggezza.

“**VOLER VIVERE**”. L'anziano (di qualsiasi età) deve esprimere questo atto di volontà.



Le persone sole hanno più probabilità di avere problemi fisici



VIVERE BENE – VIVERE IN UN AMBIENTE MIGLIORE

L'obiettivo della Tesi è quello di prevedere, per tempo, una casa flessibile che permetterà di adattarsi alla vita dopo i 55 anni, realizzata su misura per la propria identità in vista anche degli eventuali futuri cambiamenti fisici, cognitivi, emotivi, e sensoriali.

Il percorso progettuale dovrà essere positivo, perché si tratta di preparare la casa del futuro pensata in modo che qualsiasi cosa possa capitare l'ambiente sia adattabile con poco.

Si parla di abbattimento delle barriere architettoniche, di *design for all*.... di fatto bastano pochi e semplici accorgimenti architettonici per rendere la CASA INCLUSIVA

Gli investimenti immobiliari hanno tempi lunghi, necessitano di consapevolezza per scegliere dove e come vivere.

Le scelte architettoniche dovranno essere oculate in quanto dopo i 55, è certo, si cambia.

In fondo è solo un pensarci per tempo, lontani dagli stereotipi che portano a progettare l'ambiente della vecchiaia quando si è già "vecchi".

La verità è che non dovremmo progettare spazi per la vecchiaia ma, da subito, spazi per tutti assolutamente inclusivi, per non mettere mai in discussione le nostre capacità residue, per continuare in modo fluido ad essere noi stessi e al contempo vecchi.



Si dovrà tenere in considerazione il fatto che gli spazi per l'invecchiamento tipico dovranno prevedere:

- Maggior lentezza nell'apprendere nuovi percorsi
- Difficoltà nel formare la mappa cognitiva
- Difficoltà nel passare da un tipo di rappresentazione a un'altra
- Utilizzo di strategie egocentriche cioè riferite al proprio corpo, destra, sinistra, focus sui landmark, ecc.
- Utilizzo delle caratteristiche geometriche dell'ambiente

Per l'invecchiamento atipico invece, ai primi segni di Alzheimer, per esempio, vi è necessità di una progettazione mirata di un ambiente sicuro per non creare stress ambientale. Tale tipo di invecchiamento, pur essendo molto importante, non verrà trattato nella presente tesi.

Sostanzialmente l'obiettivo per stare bene è quello dell'autonomia e del piacere e, come dice Montello, lo spazio è implicitamente riferito alla persona: corpo umano e azioni.

Daniel Montello:

“Spazio implicitamente riferito alla persona: corpo umano e azioni”



Rif. Prof.ssa Pazzaglia / Prof.ssa Gardini (Fabbo 2009)

VIVERE UTILE - VIVERE CREATIVO - VIVERE VIVO

Il concetto di invecchiamento attivo (*Active Ageing*) rappresenta una strategia per promuovere e sostenere una condizione di benessere in età anziana in ambito lavorativo, in attività gratuite di volontariato, nelle relazioni familiari significative e nella comunità in generale anche intergenerazionale. Si parla di progetti, non più di lavoro, di autorealizzazioni per dare un senso alla vita quotidiana. Si tratta di avere una nuova immagine di sé creando, senza paura, legami tra generazioni, divenendo risorsa per il futuro. Si parla di **invecchiamento attivo** quale risultato di messa in atto di fattori che favoriscono la neuroplasticità ad ogni età in quanto importanti per la salute del cervello. Le Novità e le Sfide portano alla realizzazione professionale, all'apprendimento di lingue straniere, musica, training cognitivi e computerizzati. L'Attività Fisica Regolare, niente fumo e poco alcol, una dieta di cibi antinfiammatori ed anti-ossidanti, (mangiando meno: *“mangia fino a che ti senti pieno all'80%”*) è la base per un fisico sano. L'Amore, la buona percezione di sé, la riduzione dello stress favoriscono la Qualità del Sonno. Nel momento di programmare la casa per l'invecchiamento “leggero” ed inclusivo non devono mancare leggerezza – allegria con il contributo della psicologia positiva del “bicchiere mezzo pieno”.

Vi sono celebri esempi di creatività di ultraottantenni, come Rita Levi Montalcini, Picasso, Sartre...



IL RUOLO DELL'ARCHITETTO

È fondamentale rivolgersi ad un architetto* per progettare la casa del futuro, i luoghi dell'abitare e gli spazi pubblici. È la figura preposta per Legge.

È la figura professionale esperta della progettazione urbanistica, edilizia e architettonica, del restauro, della progettazione del paesaggio, dell'allestimento, dell'estimo immobiliare e del design.

Il pensiero dell'architetto è fondamentale per definire le politiche di conservazione del Paesaggio e le dinamiche urbane.

Ed ha un preciso il ruolo sociale. In Italia dipende la Ministero di Grazia e Giustizia.

Il Vigente Codice Deontologico (Consiglio Nazionale Architetti-Italia) recita:

“La professione di Architetto, Pianificatore, Paesaggista, Conservatore, Architetto Iunior e Pianificatore Iunior è espressione di cultura e tecnica che impone doveri nei confronti della Società, che storicamente ne ha riconosciuto il ruolo nelle trasformazioni fisiche del territorio, nella valorizzazione e conservazione dei paesaggi, naturali e urbani, del patrimonio storico e artistico e nella pianificazione della città e del territorio, nell'ambito delle rispettive competenze. Con la sua attività, il Professionista nel comprendere e tradurre le esigenze degli individui, dei gruppi sociali e delle autorità in materia di assetto dello spazio concorre alla realizzazione e tutela dei valori e degli interessi generali; come espressi dalla legislazione di settore in attuazione della Costituzione e nel rispetto dei vincoli derivanti dall'ordinamento comunitario e dagli obblighi internazionali.”

<http://www.awn.it/component/attachments/download/3063>

Per un raffronto, a testimonianza dell'universalità del linguaggio e del ruolo dell'architetto nel mondo, si riporta uno stralcio del codice deontologico francese.

In Francia l'*architecte* dipende la Ministero della Cultura.

Il vigente codice deontologico (Consiglio Nazionale Architetti-France) recita:

“La vocation de l'architecte est de participer à tout ce qui concerne l'acte de bâtir et l'aménagement de l'espace; d'une manière générale, il exerce la fonction de maître d'œuvre.

Outre l'établissement du projet architectural, l'architecte peut participer notamment aux missions suivantes:

- aménagement et urbanisme, y compris élaboration de plans;
- lotissement;
- élaboration de programme;
- préparation des missions nécessaires à l'exécution des avant-projets et des projets
- consultation des entreprises, préparations des marchés d'entreprises, coordination et direction des travaux;
- assistance aux maîtres d'ouvrage;
- conseil et expertise;
- enseignement.”

<https://www.architectes.org/code-de-deontologie-des-architectes>



NELLO STUDIO DI ARCHITETTURA SI LAVORA IN SQUADRA

(es.Dorte Mandrup Copenhagen Denmark)

Renzo Piano ricorda che *“Quello dell’architetto è un mestiere antico come cacciare, pescare, coltivare ed esplorare. Dopo la ricerca del cibo viene la ricerca della dimora, ad un certo punto, l’uomo, insoddisfatto dei rifugi offerti dalla natura, è diventato architetto”*. Fare un progetto, è precisare, fissare le idee. È avere avuto delle idee. È ordinare quelle idee perché diventino comprensibili, eseguibili e trasmissibili. Così Le Corbusier nel 1923 descriveva il progetto.

Un architecte, pourquoi ?

Parce que vous avez votre façon de vivre et vos goûts personnels. Le rôle de l'architecte est avant tout de vous écouter; à partir de vos besoins, de vos goûts, de votre mode de vie, de l'évolution possible de votre famille, l'architecte vous aide à définir votre projet : disposition des lieux, utilisation judicieuse des surfaces, organisation des volumes intérieurs, aspect extérieur...

Perché hai il tuo stile di vita e i tuoi gusti personali. Il ruolo dell'architetto è soprattutto quello di ascoltarvi; in base alle vostre esigenze, ai vostri gusti, al vostro stile di vita, al possibile sviluppo della vostra famiglia, l'architetto vi aiuterà a definire il vostro progetto: la disposizione dei locali, l'uso oculato delle superfici, l'organizzazione dei volumi interni, l'aspetto esterno...



L'approccio Multidisciplinare, Architetto e Psicologo, esperti in psicologia ambientale che collaborano per sviluppare le giuste strategie e idee per un progetto rigenerativo, che abbia senso e che favorisca la progettazione di ambienti che salvaguardino il benessere, la salute dell'uomo e il rispetto dell'ambiente, è una risposta ai bisogni psico-sociali.

La "Bellezza", come nell' antica Grecia, dovrebbe essere il punto cardine armonico inteso nel senso più ampio di "Bello" e "Buono". La bellezza è in grado di influenzare il nostro benessere fisico e psichico quotidiano. Le emozioni positive derivanti dalla bellezza del posto possono influenzare il nostro stato di salute. Secondo Koger (2010), avere un affaccio su un parco genera un migliore stato di salute. Nel Rinascimento fino ad arrivare a Kant e Hegel: *"il bello è la manifestazione sensibile dell'idea"*.

ABITARE COME?

La domanda viene da sola. Come abitare per affrontare il futuro nelle case dopo i 55 anni?

La Biennale 2021 si è posta il quesito: HOW WILL WE LIVE TOGETHER?

Come sarà la città del futuro? Una domanda sempre attuale, in qualsiasi epoca.

Nel 2011 Benevolo esplorava la nuova dimensione urbana precisando che la città non è più uno spazio circoscritto entro certi limiti, la città “straborda”, esce dai suoi confini invadendo il territorio circostante.

COME VIVERE INSIEME?



Roland Barthes

racconta appunto di come lo scrittore dovette smettere di "vivere insieme" alla madre Henriette, con la quale aveva sempre abitato, imparando così a "mangiare da solo".

HOW WILL WE LIVE TOGETHER?

IL TEMA DELLA BIENNALE ARCHITETTURA 2021

Abbiamo bisogno di un nuovo contratto spaziale. In un contesto di divisioni politiche acutizzate e disuguaglianze economiche crescenti, chiediamo agli architetti di immaginare spazi in cui possiamo vivere generosamente insieme:

- *insieme come esseri umani che, nonostante l'individualità crescente, desiderano ardentemente connettersi tra loro e con altre specie attraverso lo spazio digitale e reale;*
- *insieme come nuovi nuclei familiari alla ricerca di spazi abitativi più diversificati e dignitosi; insieme come comunità emergenti che reclamano equità, inclusione e identità spaziale;*
- *insieme oltre i confini politici per immaginare nuove geografie di associazione;*
- *insieme come pianeta che sta affrontando crisi che esigono un'azione globale affinché tutti noi continuiamo a vivere.*

In una Società profondamente individualistica, è difficile l'idea di vivere insieme condividendo professionalità, esperienze, affetti, risorse economiche e intellettuali.

L'anonimo condominio pare proteggere la propria privacy meglio rispetto a qualsiasi altra tipologia abitativa.

Ma ci sono molte tipologie di casa.

Prima fra tutte la casa come rappresentazione simbolica: possiamo vivere in condominio, in un appartamento ... è un modello abitativo.

Possiamo vivere in una casa in periferia, in campagna... in un vecchio borgo, in una cittadina, in una metropoli, al mare, in montagna.

Possiamo immaginare di vivere in alloggi privati accessibili, con spazi e servizi comuni. Si sono sviluppati, per esempio, progetti di *co-housing* urbani innovativi che propongono modelli di abitare la città dove i residenti usufruiscono di spazi condivisi unici, come la terrazza sul tetto, l'orto e il laboratorio, e condividono, per esempio, la proprietà di uno spazio commerciale che permette di abbattere le spese dell'edificio, come nel Co-Housing Edison Lite a Parigi.



Non ultime sono le **COMUNITÀ INTENZIONALI** (gruppi di persone con la necessità di costruire realtà basate su valori e principi che tengano unito il gruppo) e gli **ECO-VILLAGGI**.

Alcune associazioni hanno presentato una proposta di legge per introdurre un testo che inquadri e sorregga, dal punto di vista normativo, forme di vita comunitaria.

La condivisione degli spazi comuni è comunque un punto complesso da affrontare.

Gli anni '80 insegnano che vi è necessità di parcellizzazione privata per identificare il “privato” rispetto al “comune”. Solo in questo modo è possibile che il singolo si prenda cura, per esempio, del giardino (Costa).

Gli Umani sono come i porcospini: non possiamo vivere senza gli altri. Ma poi.....

Il dilemma del porcospino del filosofo tedesco Arthur Schopenhauer afferma che tanto più due esseri umani si avvicinano tra loro, molto più probabilmente si feriranno l'uno con l'altro. Ciò viene dall'idea che i porcospini possiedono aculei sulla propria schiena. Se si avvicinassero tra loro, i propri aculei finirebbero col ferire entrambi, infatti, nella realtà, i porcospini sono animali solitari e non soliti al branco. Questo è in analogia con le relazioni tra due esseri umani. Se due persone iniziassero a prendersi cura e a fidarsi l'uno dell'altro, qualsiasi cosa spiacevole che accadesse ad uno di loro ferirebbe anche l'altro, e le incomprensioni tra i due potrebbero causare problemi ancora più grandi (Wikipedia)



Le soluzioni sono moltissime e non si devono necessariamente immaginare, in vista dell'invecchiamento, cambiamenti radicali che determinano traslochi, con abbandono di realtà già esistenti.

Per molti è difficile soprattutto in presenza di giardini curati da molti anni.

Sebbene i traslochi servano a capire come si intende abitare: “*Perché vivere significa lasciarsi avvolgere da una parte del mondo, e permettere poi che sia quest'ultima dire io in noi. Alla lettera “traslocare”.* (Coccia 2021).

Magari si sta già benissimo a casa propria. L'importante è esserne consapevoli.

Si tratterà di procedere ad una indagine attraverso un QUESTIONARIO (di seguito allegato) per capire e comprendere quali siano le “reali” esigenze, sia funzionali, sia di realizzazione, sia di piacere, legate allo spazio fisico. In questo l'utilizzo della psicologia ambientale è fondamentale. La stessa nasce all'inizio degli anni '70, negli Stati Uniti, con lo scopo di legare gli aspetti personali, quali pensieri, emozioni e comportamenti, ai processi ambientali e capire gli effetti che l'ambiente ha sui possibili comportamenti dell'uomo e comprendere le modalità con cui gli aspetti individuali influenzino il rapporto e il comportamento che l'individuo stabilisce nell'ambiente stesso.

Vi sono molte tipologie dell'abitare come anzidetto quali il Co-Housing. Termine coniato dall'Arch. Danese Jan Godmand nel 1964 su un principio che è sempre esistito, basti pensare a Tommaso Moro che nel '500 progettò la città ideale (UTOPIA -neologismo per ottimo luogo e in alcun luogo), suddivisa in comunità senza proprietà privata ove tutti devono coltivare la terra a rotazione; alla Città del Sole di Tommaso Campanella anch'essa senza proprietà privata. In tutte le tradizioni contadine si viveva in “co-housing”. In Europa, negli USA, in Canada sia nelle città sia nel verde.

Nel co-housing gli abitanti, condividono alcuni valori, vivono in un complesso residenziale composto da alloggi privati e da ampi spazi comuni (soggiorno, laboratorio, palestra, orto e giardino, sala musica, sala giochi per i bambini, lavanderia, ecc.) ottenendo benefici sociali, economici e ambientali.

Il Co-housing è molto intrigante ma solo il 10% ci riesce. Il 90% non ce la fa (Lietaert M.). I primi tempi sembra funzionare, ma poi emergono problemi economici e caratteriali e il gruppo originario si sfalda; la gestione del metodo decisionale e patrimoniale o finanziario è fondamentale

Meglio che ci sia chiarezza nelle intenzioni, valori e regolamenti.

Godmand, nell'inverno 1964, con alcuni amici verifica che la città non risponde alle loro esigenze abitative e formò un gruppo di Copenaghesi, di origine contadina, al fine di vivere insieme rispettando il loro bisogno di privacy. Così è nato Skraplanet



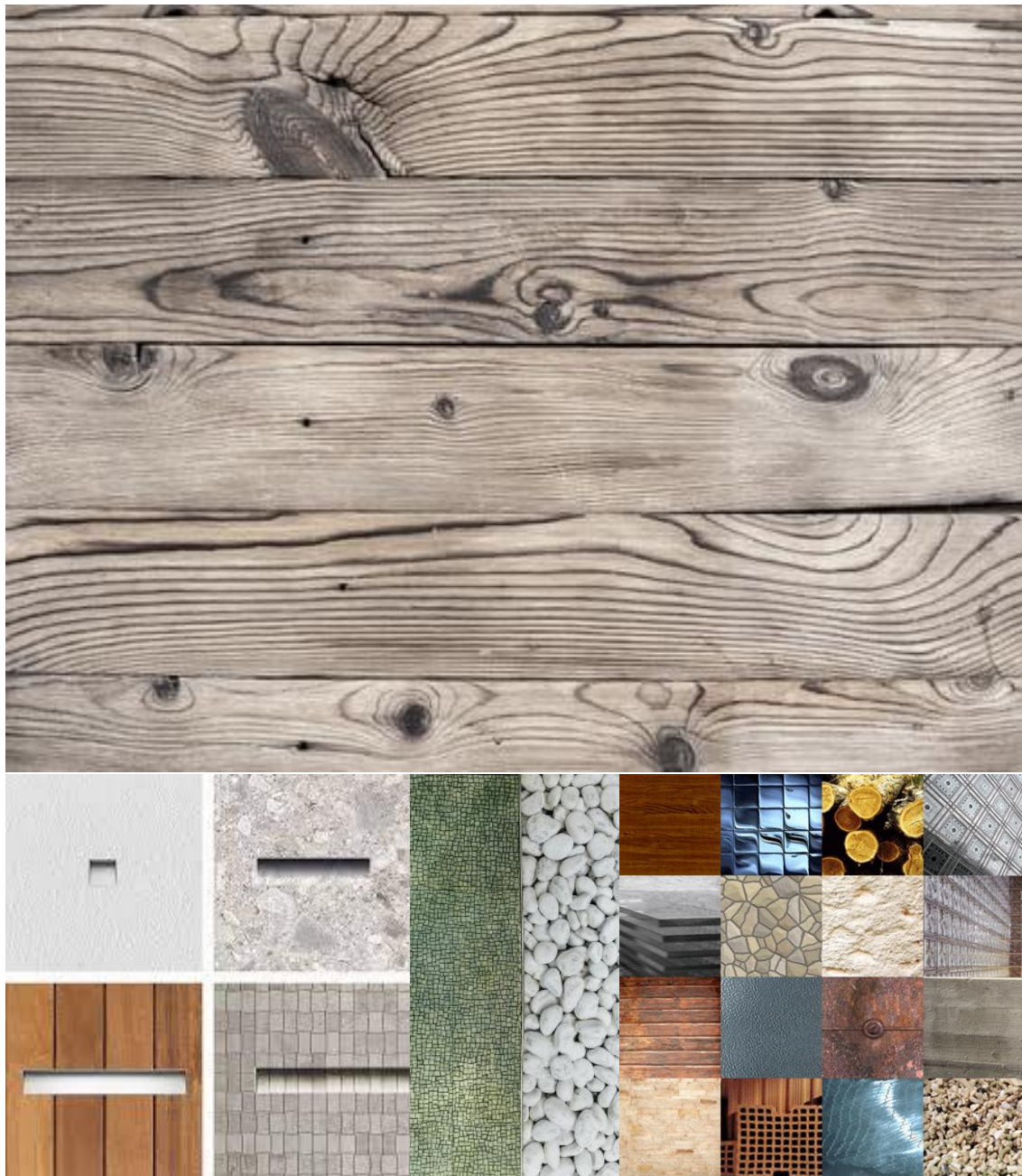
Skraplanet unit backyard

Una risposta contemporanea ad un bisogno antico (*kathryn McCamant e Charles Durrett*)

Oggi l'uomo deve confrontarsi con i processi di transizione ecologica, che coinvolgono tutte le politiche territoriali, ambientali ed energetiche, orientate verso l'utilizzo delle energie rinnovabili. Migliorare la propria casa assume così anche un valore etico.

Ridurre, riutilizzare e riciclare diventano pratiche sempre più rilevanti, soprattutto per la riqualificazione del patrimonio edilizio esistente. L'impiego di materiali ecologici e naturali, come il legno, e la prefabbricazione, grazie ai vantaggi in termini di costi-benefici, rappresentano una priorità.

Si apre, quindi, un mondo di possibilità.



INDIVIDUO / AMBIENTE

Christian Norberg-Schulz scrisse il saggio “*Genius loci. Paesaggio ambiente architettura*” (Electa, Milano 1979), basilare per comprendere come un sito abbia una precisa identità, sempre riconoscibile, con caratteri che possono essere eterni o mutevoli. È fondamentale la distinzione tra luogo naturale e luogo artificiale. (Un esempio di luogo è città di Khartoum, in Sudan, sorta nel punto di incontro del Nilo blu e del Nilo bianco ove il paesaggio costruito è tipicamente quello greco classico o italiano).

L'architettura deve rispettare il luogo, integrarsi con esso, ascoltare cioè il suo *genius loci*. La persona entra in gioco nell'ambiente come ospite, come fruitore, e, secondo le varie fasi della sua vita, potrà percepirlo e viverlo in vari modi.

L'insieme degli elementi fisici e psichici in cui l'individuo vive ed agisce, e dal quale trae stimoli, creano dunque l'ambiente reale e psicologico nel quale l'essere umano vive.

La messa in atto di una scelta abitativa non mai prescinde dal costruito psicologico del *Locus Control* (Rotter 1954) (disposizione mentale o un atteggiamento attraverso cui si possono influenzare le proprie azioni e i risultati che ne derivano) relativamente a tutti gli elementi che determineranno un qualsiasi cambiamento abitativo. Sia anche quello di scegliere di non cambiare casa, di ristrutturare o di non fare alcuna opera edilizia.

Chi crede di avere pieno controllo della propria vita attraverso le sue azioni ha un *locus of control interno*. Chi attribuisce il suo successo o il suo fallimento a cause esterne ha un *locus of control esterno*. Per gli interventi mirati sullo spazio è importante essere consapevoli delle scelte con un locus control interno.

La casa innanzitutto è memoria. Sempre. Parla di noi. Siamo noi. Abitare è abitarci (Caprioglio). Una persona necessita di memoria, che non è solo un collage di ricordi, cristallizzati, ma la porta tra PASSATO PRESENTE FUTURO. Chi sa chi era in passato avrà una visione migliore del futuro con la capacità di progettare il proprio avvenire con emozioni positive. Il passato insegna come agire. La funzione della memoria riguarda il presente e il futuro per avere senso di comunità – di privacy – di identità personale – di calore per essere a casa propria e non in una semplice residenza.

La centralità della casa è fondamentale malgrado sia stata studiata poco (Pazzaglia).

In fondo, la maggior parte delle azioni e delle relazioni si sviluppano proprio nelle case.

Da cosa deriva la rappresentazione delle case?

Si ricostruiscono in fondo le case del passato con le esperienze positive ma anche con quelle negative se legate ad emozioni negative. L'architetto/a ha un ruolo molto importante in quanto potrebbe indagare tutte le attività, per andare oltre le abitudini, perché la casa possa offrire molti utilizzi nuovi per arrivare a un nuovo concetto di casa, intesa come casa su misura, inclusiva. Per questo, se l'utilizzo della casa, nelle varie attività, cambia da persona a persona, da nucleo familiare a nucleo familiare, ne consegue che la casa parla dell'identità della persona, dello stile della famiglia e dei bisogni.

Nel pensare alla casa che verrà, va tenuto conto che, nelle persone anziane, l'identificazione con la casa è ancora più importante e che la memoria ha necessità di essere alimentata e per questo l'anziano si riporta spesso alla casa dell'infanzia. Nelle persone anziane aumenta anche il bisogno di privacy, sempre di più. Spesso la tv e internet portano stare più facilmente da soli, perché si è sempre connessi. Questa non è privacy. Questa è solitudine. Tutto diventa palese se si paragona con i giovani che amano invece condividere tutto e stare sempre insieme.

La visione della casa per gli over 55 filtra da uno sguardo al futuro che ha la necessità di lasciare andare quello che non serve più e lasciar entrare, o fare posto, a quello che serve e servirà.

Con il famoso metodo di Marie Kondo (*Il magico potere del riordino* – 2010), per esempio, ci si è aperti socialmente ad un nuovo sguardo che aiuta a tenere gli oggetti che fanno stare bene. Secondo il metodo mettere in ordine la casa aiuta a mettere in ordine la propria vita. La propria memoria. Come se il disordine degli oggetti fosse il riflesso di disordine interiore.

Le case potrebbero essere più vuote di oggetti materiali. Questo aiuta.

Dal punto di vista spaziale e territoriale, la casa può essere collocata sia in un condominio che essere unifamiliare, situata in città o nel verde.... Il concetto di casa non cambia. La casa è comunque un luogo non solo fisico ma anche un concetto indipendente dal tempo e dallo spazio e crea l'ambiente nel quale l'essere umano vive.

È anche dimostrato che l'attaccamento al luogo fa riferimento al legame tra persona e ambiente che porta benessere e protezione. Secondo Scannell e Gifford (2010) sono tre i fattori che determinano l'attaccamento: a) i fattori personali, b) i processi psicologici e c) i fattori ambientali che eventi della vita, lo stile di coping (riferito al modo in cui le persone

rispondono e fronteggiano situazioni sfidanti), l'atteggiamento alla salute e il senso di competenza personale portano ai diversi esiti di soddisfazione ambientale di benessere e soddisfazione. Ciò significa che l'adattamento dell'individuo all'ambiente è inteso come la capacità di soddisfare i propri bisogni per una buona qualità della vita. L'anziano, con l'avanzare dell'età dipende sempre più dall'ambiente. Con l'età si va incontro dunque a modificazioni sensoriali, cognitive e motorie che diminuiscono la capacità di utilizzare l'ambiente. Da anziani, la soddisfazione dei bisogni primari e affettivi (Predittori) è fondamentale. L'architetto deve tenerne conto per gli spazi. Questo va tenuto presente nella progettazione degli OVER 55. Si tratterà anche di garantire una buona esplorazione dei luoghi in quanto le mappe cognitive sono personali. Dal punto di vista del progettista ci vorrà chiarezza nel rappresentare e poi costruire le caratteristiche strutturali dell'ambiente. Il modello cumulativo di Siegel e White (1975) prevede che l'acquisizione delle informazioni spaziali avvenga attraverso "landmark", quale elemento saliente dell'ambiente e dei percorsi di collegamento. Attraverso i vari canali di comunicazione si dedurrà l'adozione di una modalità cinestesica, per esempio per passeggiare o camminare, una modalità visiva, per consultare una mappa, e una modalità uditiva per ascoltare una persona. Sono i tre canali della comunicazione che permettono di essere presenti a sé stessi nell'ambiente (locus control). Fino a che tutto non diviene familiare. L'architetto avrà necessità di rappresentare spazialmente le forme simboliche di tipo non linguistico (Linn e Petersen 1985) per permettere di vivere un'esperienza (expertise) visuo – spaziale. Non vi sono significative differenze di genere tra uomo e donna.



Non si potrà poi non tenere conto della biofilia cioè dell'interesse umano verso la flora e la fauna e ciò non solo per gli aspetti estetici. Le connessioni con la natura innescano risposte fisiologiche che includono il rilassamento muscolare, l'abbassamento della pressione sanguigna diastolica e dell'ormone dello stress.

La biofilia è la tendenza innata dell'uomo a concentrare la propria attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che la ricorda, e in alcuni casi ad affiliarsi emotivamente (Wilson 1984).



Per vivere una vita sana si deve stare vicino alla Natura e con adozione di forme naturali per creare emozioni positive quali gioia, piacere, interesse, *soft fascination* e meraviglia, che favoriscano l'attaccamento alla natura e il desiderio di prendersene



cura (Kellert, Heerwagen, Mador, 2008).

Le geometrie frattali presenti in natura, nell'arte e nell'architettura portano a risposte di benessere.

Anche gli ambienti ricostruiti con caratteristiche biofiliche possono operare in modo rigenerativo.

La psicologia ambientale ha dimostrato che la nostra specie umana rimane legata all'habitat naturale degli antenati. Come sottolineato dalla Prof.ssa Berto, per l'uomo, è il mezzo di rigenerazione più efficace per migliorare le capacità fisiche e di funzionamento cognitivo generando sentimenti ed emozioni positivi.





Da non dimenticare è il profumo dei Fiori, con vari esempi, anche nella Storia.

Ci sono molte dimostrazioni.



Interessante è il giardino terapeutico di San Faustino all'Ortica a Milano, dell'Università Statale di Milano con l'Università della Valle d'Aosta per il progetto Green Age.

È importante pensare al potere delle Emozioni – ex-movere - Come mi sento? Bloccato Malgrado la crescente attenzione del legislatore e della politica anche internazionale agli aspetti di sostenibilità ambientale ed energetica, addirittura incentivando in Italia con bonus fiscali di ogni tipo (oggi Ecobonus / 110 / mobili ...), viene trascurato l'aspetto del benessere della persona legato sia allo stile di vita sia all'ambiente, agli spazi privati e collettivi.

Gli studi psicologici hanno inoltre evidenziato il ruolo che le emozioni, se adeguatamente regolate e modulate, possono favorire i processi decisionali e migliorare l'interazione sociale ed il benessere individuale.

Regolare le emozioni significa modularne la forma o mitigarne l'urgenza al fine di renderle funzionali al raggiungimento dei propri obiettivi e di rispondere alle richieste dell'ambiente in maniera flessibile e adattiva. La regolazione affettiva è l'insieme dei processi attraverso i quali l'individuo influenza le emozioni che prova, quando le prova, in che modo le prova e come le esprime.

Invece spesso si hanno abitazioni che portano ad essere soli, chiusi nelle proprie mura, nei propri appartamenti, senza condividere spazi e sguardi. Il periodo di restrizioni dovute alla pandemia (2020) ha dimostrato, in modo evidente, le conseguenze sulla salute per la mancanza della qualità dell'abitare senza scambi sociali.

OGNI PERSONA È UGUALE A TUTTE LE ALTRE
OGNI PERSONA È SIMILE AD ALCUNE ALTRE
OGNI PERSONA È DIVERSA DA OGNI ALTRA
Kluckhohn E Murray 1961



Interessante è capire cosa ha permesso ai Centenari di vivere così a lungo per permettere di trarne alcune conclusioni dal punto di vista ambientale. Oltre alla dieta prevalentemente di verdure, poco alcol, niente fumo, molta compagnia di familiari e amici e lunghe passeggiate, le buone relazioni sono state fondamentali. Un'interazione complessa tra numerose variabili, genetiche e psicologiche, ove le risorse individuali sono assolutamente complementari a quelle ambientali.



Mapa di riferimento / zone blu – centenari nel mondo

Meneghetti pone un quesito: Quali sono gli scopi, gli obiettivi, i bisogni, gli interessi che direzionano la valutazione e determinano le espressioni emotive?

Vi è il piacere di esplorare. La vittoria sulle emozioni negative (paura – dolore – rabbia) con il gioco, la cura e la ricerca con i 7 sistemi base – *building-blocks* (Prof.ssa Angelica Moé) – le emozioni negative farebbero focalizzare su ciò che non va bene e le piacevoli le ampliano. Il Negativo è una visione a tunnel. Il Positivo una visione ampia. Ciò significa che, secondo la teoria dell’ampliamento e della costruzione delle emozioni positive elaborata da Barbara Fredrickson (1998), le emozioni positive, alla pari di quelle negative, svolgono una funzione adattativa in quanto motivano l’uomo a svolgere delle attività che sono evolutivamente adattative. Con un ambiente ristorativo qui si va oltre e si costruisce.

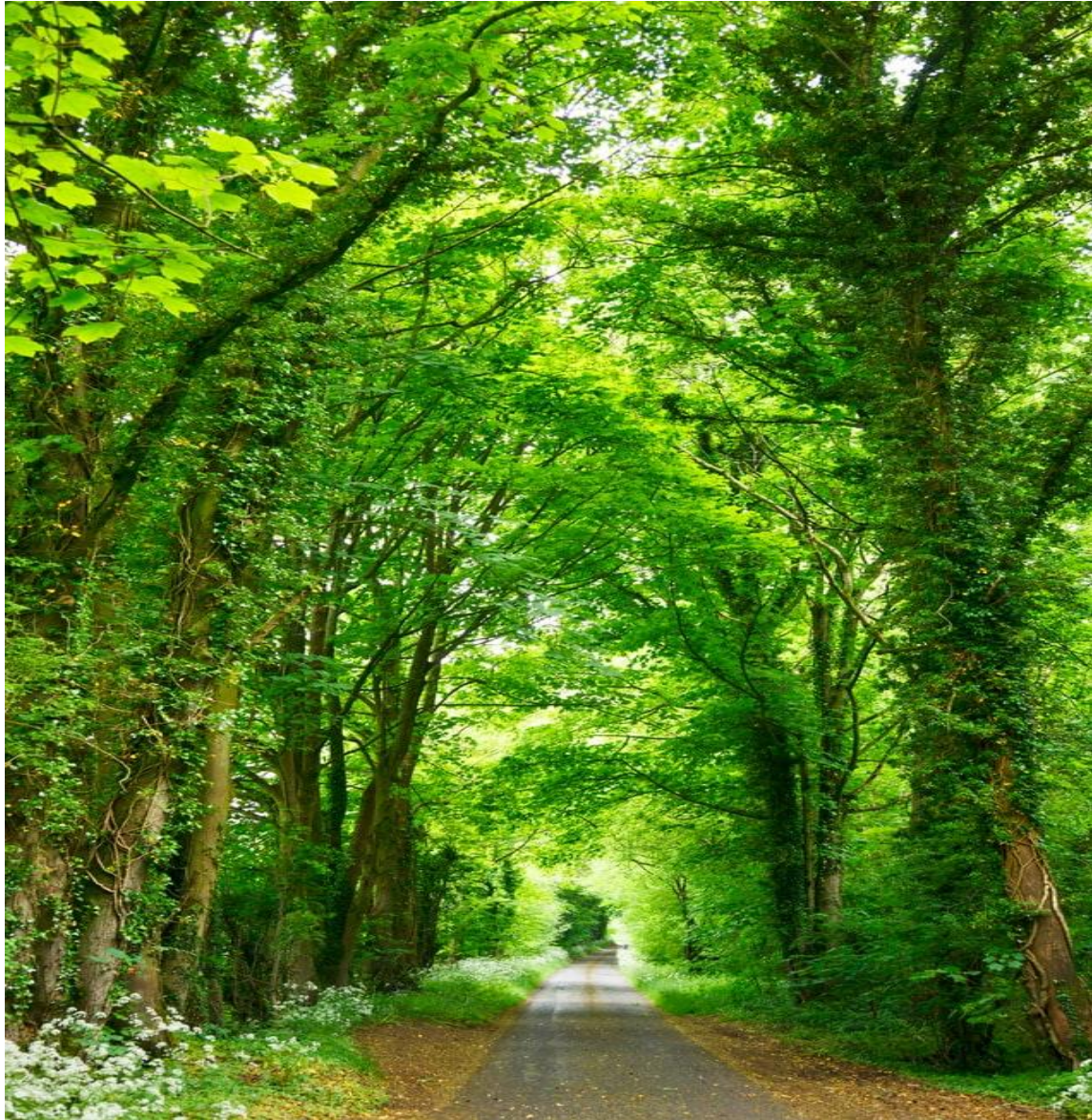
Secondo il Prof. Marco Costa le forme morbide rappresenterebbero il femminile, il tenero, il soffice, il piacevole come moto non direzionato, casuale, rilassato, umano, organico. La casa ha un ruolo speciale nella mente in quanto in essa convivono presente, passato e futuro ed è espressione di sé, di identità personale, di calore, di privacy e comunità.

William Morris (1881) vede l’architettura come *“l’insieme delle modifiche e delle alterazioni operate sulla superficie terrestre, in vista delle necessità umane”*.

Vi è dunque un normale adattamento che esprime il grado in cui l’ambiente è compatibile con le esigenze collettive e individuali: Navigation / Wayfinding / Land Mark.

Serve un Ambiente ordinato, senza troppe scelte, un ambiente predicibile e comprensibile. All’*“Homo problem solving”* (Moè) servono ambienti comprensibili, che non annoiano, ai quali dare significato. Ambienti che raccontano, ascoltano e confortano.

Le vedute su paesaggi liberi sono i più graditi (ristorativeness *fascinating*). Per questo servono politiche territoriali e paesaggistiche efficienti che tutelino e valorizzino il paesaggio rurale.



L'essere umano necessita di un ambiente che gli è favorevole che deve trovare bello e piacevole (Kaplan 1989).

“Casa” è vivere anche fuori dall'edificio, nel paesaggio, con gli altri. Lo stesso vale quando si utilizzano i Beni Comuni, che siano beni pubblici o privati (immobili, stazioni, caserme, scuole, ma anche parchi, piazze, giardini), di cui la Comunità si assume la responsabilità della rigenerazione per un uso di utilità sociale impiegando risorse proprie come tempo, competenze, relazioni, mezzi, donazioni.

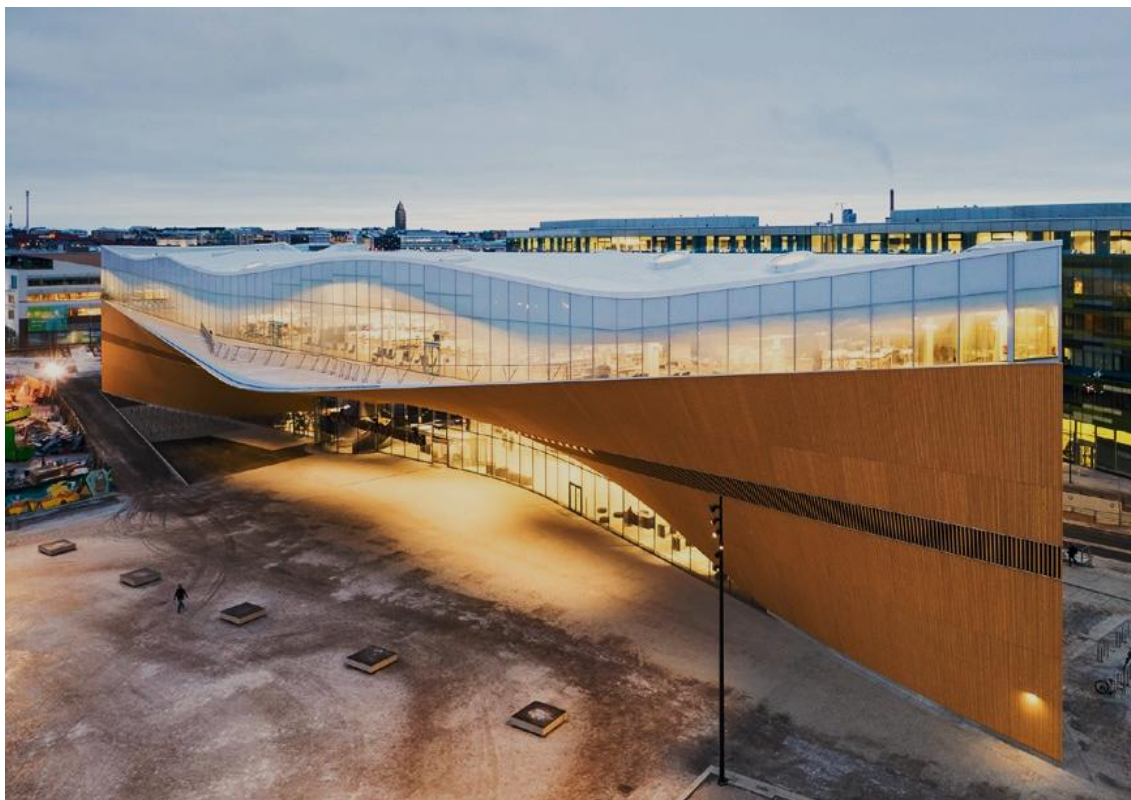
I BENI COMUNI ben utilizzati hanno un grande potere.

Interessante è l'esempio della Biblioteca Oodi di Helsinki.

«Helsinki inaugura la biblioteca Oodi, tempio laico alla civiltà.

Molte persone sono preoccupate dal futuro, da una società che cambia velocemente - ha affermato Tommi Laitio, direttore esecutivo del settore cultura e tempo libero del Comune. Si chiedono se potremo continuare a vivere insieme e questa incertezza provoca comportamenti egoistici. In molti Paesi europei la democrazia è in crisi. Crediamo sia stato assai importante creare questo spazio bellissimo e aperto a tutti per rinforzare il senso di comunità, la coesione sociale, instillare fiducia nel fatto che si possa vivere insieme con persone molto diverse e ricordare che tutti si avvantaggiano quando condividono qualcosa. Qui nessuno deve giustificare la sua presenza, può entrare anche solo per rilassarsi e tutti sono trattati allo stesso modo, anche chi è percepito come diverso, come i clochar o i rifugiati. Partiamo dal presupposto che tutte le persone vogliono imparare, che ognuno è curioso, e responsabile. La gente si prende cura delle cose belle se è trattata in modo egualitario. Ne siamo talmente convinti che non abbiamo voluto neanche controlli all'entrata. Oltretutto le guardie non aumentano il senso di sicurezza».

Fonte / Il Sole 24h



La persona che invecchia necessita dello sguardo al sociale per stare meglio. Essere parte



di un Progetto e parte integrante della Società intergenerazionale e multietnica è sostanziale. Associazioni, Cooperative Sociali, Enti vari e Privati aiutano, in modo solidale, al mantenimento dell'anziano, nel tempo, a stare casa propria o in strutture leggere, in comunità di co-housing. Questo è importante.

È interessante ricordare l'art. 25 dei Diritti degli anziani della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea: *“L'Unione riconosce e rispetta il diritto degli anziani di condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale”*;

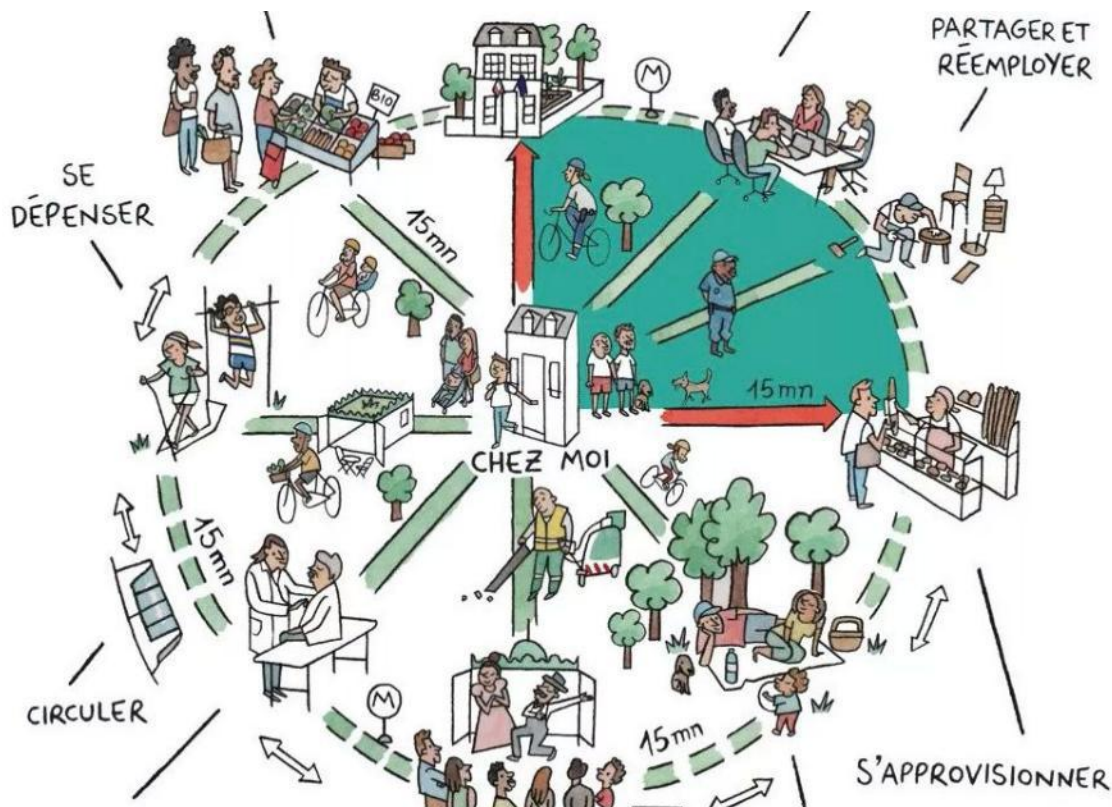
Anche la Convenzione europea del paesaggio – Firenze 20 ottobre 2000, cita:

““paesaggio” designa una determinata parte di territorio, così com'è percepita dalle popolazioni, il cui carattere deriva dall'azione di fattori naturali e/o umani e dalle loro interrelazioni”;

L'Unione Europea favorisce i bandi per le pubbliche amministrazioni perché possano attraverso un percorso partecipativo definire un piano di azione (questionario / workshop / focus group o altro) per individuare un Piano strategico di sviluppo locale, di innovazione sociale, un percorso di cultura e benessere per *Age friendly cities*.

Durante il periodo della Pandemia (2020/2021) si sono potute constatare nelle case le necessità effettive e si è potuto estrapolare quali fattori ambientali abbiano potuto contribuire a garantire adeguata soddisfazione residenziale e senso di autonomia alla persona anziana che si è trovata costretta a permanere nella propria abitazione.

La Pandemia ha trasformato e continuerà a trasformare, tra le altre cose, gli spazi e l'identità delle nostre Città, spingendo architetti e urbanisti nella ricerca di nuove soluzioni per uno sviluppo sostenibile per migliorare la qualità sociale, ambientale e territoriale. La “città dei 15 minuti”, basata sul concetto di prossimità secondo cui i cittadini possono raggiungere nell'arco temporale di un quarto d'ora, a piedi o in bicicletta, a tutti i servizi necessari, rappresenta una soluzione semplice ed efficace.



Il primo a introdurre il concetto di città dei 15 minuti è stato il professore franco-colombiano Carlos Moreno, docente alla Sorbona di Parigi, che ha proposto una nuova concezione dell'idea di prossimità, orientata allo sviluppo sostenibile, all'interno delle città. Con la progettazione partecipata i cittadini, gli abitanti in genere, si sentono parte di un processo che include sia le valutazioni tecniche che quelle *ingenue* per arrivare ad una quanto più vera soddisfazione residenziale.

È un processo delicato che deve essere ben condotto.

La psicologia ambientale risponde e indaga.

Secondo gli autori Kaplan e Kaplan (1989) gli elementi di un paesaggio che attivano l'interesse dell'uomo sono:

- *Coerenza*: ovvero il grado di concordanza tra diversi aspetti dell'ambiente. Si tratta di valutare la sintonia esistente tra gli elementi presenti nell'ambiente, come uno stesso colore di case o forme simili di abitazioni.

- *Leggibilità*: che consiste nella facilità di incasellare gli elementi presenti in un ambiente in diverse categorie. Quindi, stili simili sono preferibili a forme diverse.

- *Complessità*: consiste nella variabilità di elementi che compongono una scena. A esempio, edifici posti a differenti altezze sono più interessanti rispetto a case tutte uguali disposte su un unico piano.

- *Mistero*: ovvero la quantità di informazioni nascoste che uno spazio può contenere come vie strette, irregolari, la presenza di angoli, siepi o muri che inducono nell'individuo un senso di esplorazione che manca invece nel caso di larghe visuali. Infatti, un paesaggio montuoso tende a essere percepito come più attraente di un paesaggio in pianura, poiché lo sguardo del viaggiatore scorge sempre nuove cose inaspettate. L'individuo ha bisogno per comprendere l'ambiente di esplorarlo (Kaplan & Kaplan 1989)

I *Colori* non esistono. I colori servono per distinguere o personalizzare. Il colore non cambia lo stato emotivo. Dipende dai significati che vengono attribuiti ai colori.

I Colori in architettura non devono essere più di tre per leggere l'architettura perché ci sia coerenza e non dominanza cromatica (Costa).

Per Sovraccarico cognitivo è necessario porre attenzione al Rumore, all'Affollamento, al Vicinato e al Traffico e Strade rumorose.

*L'Affollamento e l'instabilità residenziale creano un ambiente non favorevole. (Bilotta, Vaid & Evans, 2019)
Stressors ambientali: mancanza di privacy e invasione dello spazio personale e del territorio*

La Teoria del prospect refuge –l'altezza è attrattiva.

La prospettiva, la vista ed il controllo. Una buona prospettiva è estesa e ricca informazioni (Ipotesi della Savana).

Affordance (invito all'uso) si definisce la qualità fisica di un oggetto che suggerisce a un essere umano le azioni appropriate per manipolarlo (Wikipedia)

Restorativeness per il risanamento mentale, Being away, Coherence, Scope

Compatibility (quello che si vuole fare /progettazione)

La Buona Forma. La visione olistica; la struttura percepita è sempre la più semplice.

(Meneghetti – principi della Gestalt / legge della buona forma – l'estensione / principio di sovrapposizioni / principio di orientamento / vicinanza chiusura somiglianza contiguità buona continuazione ragione comune o in contrasto cromatico

La Prosemica Edward Hall / antropologo / l'uomo struttura inconsciamente microspazi – le distanze tra uomini mentre conducono azioni quotidiane / l'organizzazione dello spazio nella casa negli edifici e nelle città / Intima / personale / sociale / pubblica

le femmine amano mettersi faccia a faccia con più contatti fisici, i maschi uno a fianco dell'altro. Regolare l'intimità senza invasione di territorio e definire il confine fra sé e gli altri.

I Metodi di raccolta dati in psicologia ambientale riguardano l'Osservazione del comportamento nell'ambiente (es. mappe comportamentali) e i Self- report (questionari – interviste – focus group).

Importantissimo il ruolo della progettazione architettonica. L'Universal design è un approccio per promuovere un'idea di progettazione accessibile e universale, orientata all'inclusività per favorire la Salute fisica e la Salute mentale.

I Metodi di raccolta dati in psicologia ambientale riguardano l'Osservazione del comportamento nell'ambiente (es. mappe comportamentali) e i Self- report (questionari – interviste – focus group)

Questi dati hanno un ruolo importantissimo nella progettazione architettonica. L'Universal design è un approccio per promuovere un'idea di progettazione accessibile e universale, orientata all'inclusività per favorire la Salute fisica e la Salute mentale.

Per la progettazione futura da anziani, come in fondo in qualsiasi momento della vita, si ha quindi la necessità di stimolazioni equilibrate, per ridurre il disordine, il rumore, la confusione, prediligendo attività o occupazioni che portino piacere, stabilendo delle “routines” giornaliere o settimanali adatte.

La memoria va esercitata. La Memoria procedurale è “provare a fare”. La Memoria implicita è “imparare mentre vedo fare”. Alla “Reminiscenza” di Memorie autobiografiche remote “di quando ero giovane” si associano emozioni legate ai ricordi “quando rivivo la mia storia di vita con le canzoni di una volta, le mie fotografie”.

La casa deve garantire l'esercizio (anche indiretto) della Sensorialità con stimoli da vedere, toccare, ascoltare, gustare e odorare. Costruire significa creare un ambiente positivo in cui la persona possa sperimentare il benessere. Il focus dopo anni è sulla cura centrata sulla persona.

BEN-ESSERE: RELAZIONI / INCLUSIONE / SIGNIFICATO / AUTONOMIA / PRESERVARE LA PERSONA / CONTINUARE A VIVERE BENE / CONFORTO, IDENTITÀ, AMORE, INCLUSIONE, ATTACCAMENTO E OCCUPAZIONE. (University Bradford UK 2005)

Partendo dall'assunto che vi è interazione tra essere umano e ambiente naturale e costruito, che è evidente che gli esseri umani influenzano l'ambiente e l'ambiente influenza gli stati d'animo e i comportamenti attraverso le esperienze, gli interventi ambientali dovrebbero avere queste caratteristiche:

- *Uno spazio esterno, sia esso terrazzo o giardino;*
 - *Una casa con un Layout a L o circolare;*
 - *Una disposizione funzionale degli arredi;*
 - *Una Buona illuminazione (diffusa – dinamica) – luce ombra e Superfici non riflettenti; - Una Pavimentazione antiscivolo, rampe e corrimano ove necessario per non cadere;*
 - *Una buona qualità dell'aria Aria (temperatura – umidità – flusso sulla pelle) e della pulizia;*
 - *Stimoli uditivi, tattili, olfattivi che generano un richiamo alla natura, ai sistemi viventi e ai processi naturali;*
 - *Una Buona qualità dell'acqua;*
 - *Una segnaletica chiara, Landmark chiari e colori per l'orientamento spaziale;*
 - *mappe cognitive per un controllo e una protezione per rischi e pericoli presenti e di orientamento, che creino una navigazione tendenti alla semplificazione e regolarizzazione*
- (Montello 2005 - Wayfinding: movimento diretto ad una destinazione, pianificato ed efficiente. Spesso la destinazione non è nei paraggi (da prospettiva egocentrica a un'alocentrica)). La mappa però non è il territorio, insegna a trovare la strada, se si conosce e si ricorda un ambiente per ridurre lo Stress ambientale nelle emergenze;
- una adeguata distanza tra i vari locali;
 - una separazione tra spazi privati e collettivi / comuni per garantire la propria privacy;
 - la creazione di una connessione con la comunità esterna, con trasporti idonei, per avere rapporti personali vivi, affettivi con parenti e amici e per le attività professionali e della famiglia.

L'obiettivo è quello di generare risposte psicologiche e fisiologiche positive e di mantenere il corretto ritmo circadiano, caratterizzato da un periodo di circa 24 ore.

Il corpo umano ha bisogno della luce.

Un corretto progetto architettonico ed illuminotecnico determinano un'elevata qualità della vita con una corretta connessione con i sistemi naturali legati ai cambiamenti stagionali e temporali degli ecosistemi. Più c'è insicurezza più si tende ad aumentare la territorialità e la sorveglianza anche con l'illuminazione notturna.

Le forme biomorfe (forme naturali che ricordano la natura e gli organismi viventi) vengono preferite e aiutano a ridurre lo stress psicofisico.

Da non dimenticare l'importanza dell'approccio *evidence based*.

La Psicologia Ambientale è centrata sulle motivazioni individuali, sulle rappresentazioni cognitive e affettive dei soggetti, pertanto non sono indicati gli open-space: creano disordine e non c'è filtro né privacy per il benessere psicologico (Costa).

Anche altri fattori contribuiscono al benessere: l'isolamento acustico è fondamentale, così come le altezze dei soffitti e la delimitazione degli spazi; le case devono comunque avere recinzioni costituite anche da barriere vegetali.

Nel corso dei secoli, le tipologie abitative hanno assunto forme diverse in relazione a differenti fattori:

- le condizioni climatiche;
- la latitudine;
- la disponibilità di materiali per la costruzione;
- il livello tecnologico e i mezzi tecnici messi in atto per la costruzione;
- le risorse economiche;

La molteplicità dei metodi e degli strumenti crea opportunità in particolare la Visione prospettica. La Geometrizzazione ed il punto di vista greco (Antoniadis).

L'uomo si relaziona in via esclusiva con i luoghi riconoscendone l'identità attraverso l'attaccamento ai luoghi stessi, creando attraverso l'abitudine il senso che ci lega ai luoghi e alle sue architetture.

Occorre far riferimento, oltre a quanto più sopra espresso, anche ad alcuni aspetti personali della persona che interagiscono con le scelte da operare: l'attaccamento funzionale per raggiungere gli scopi; l'attaccamento sociale (dove ci sono gli amici); l'attaccamento virtuali (i romanzi – film ...); i luoghi idealizzati, mitizzati (luoghi costruiti dalla mente dai

migranti per esempio) e la nostalgia dei luoghi visti e che hanno significato per la compiutezza della vita..

Si deve fare assolutamente il possibile che l'anziano rimanga in casa propria. Non deve passare il messaggio che è meglio che gli anziani vengano messi in strutture di accoglienza come le case di riposo.

La Terapia intensiva a cui è stato necessario ricorrere durante la Pandemia si è dimostrata una tortura sovraumana, una degradazione umana che ha tenuto le persone lontane dagli affetti. Morire negli ambienti ospedalieri quando non è legato alla necessità, creando una disumanizzazione, non va bene, non va bene creare una solitudine in un ambiente estraneo. Si chiede di morire a casa. L'anziano ricoverato in ospedale spesso ha un peggioramento per gli stress elevatissimi in termini di mancanza di privacy. E se necessario permanere ricoverato si deve permettere di portare i ricordi, le fotografie, per rendere la transizione meno dolorosa. Si vive già in prospettiva. In ogni momento della vita. Questo è un Tema di grande importanza.

Tutto quanto detto ci porta quindi che si debba pensare ad una casa inclusiva.

Costruire già con un orientamento all'anziano – *design for all* (anche un giovane temporaneamente potrebbe avere delle problematiche paragonabili ad un anziano).

I tempi e lo sviluppo tecnologico ci permettono di dire che la casa del futuro sarà una "Smart home" così come immaginato dal Politecnico di Milano. Già esiste un prototipo di *smartsitter* che è un babysitter virtuale che, con sensori e telecamere, combinate all'intelligenza artificiale e a un semplice assistente vocale, permette "alla casa" di tenere sotto costante controllo i bambini, evitando situazioni di potenziale pericolo.

Non è difficile pensare che anche gli anziani potranno essere assistiti da macchine.

Già la Toyota ha pensato a macchine per anziani (Toyota Concept-i Ride)



ASPETTI PATRIMONIALI

Appartamenti privati in condomino, ville, case, casali ... rispondono a titoli di proprietà riconosciuti dalla legge.

Non è ininfluente, dal punto di vista del benessere dell'abitare, che vi sia equilibrio nelle questioni economiche. Anche nell'appartamento di proprietà la coppia a volte si trova in una situazione dove è intestato uno dei due. L'altro si sente spesso "ospite". Questo non crea equilibrio armonico nella coppia in generale.

Nel caso di co-housing si pongono diverse questioni che devono essere affrontate e chiarite prima di ogni progetto pena un probabile fallimento.

Una cooperativa di abitazione potrebbe gestire gli immobili in proprietà indivisa. Un'associazione di promozione sociale potrebbe gestire le attività no-profit e di utilità sociale.

Si potrebbe anche prevedere un'associazione per gestire la condivisione delle automobili, delle utenze e delle altre spese comuni. A Parigi nel co-housing Edison Lite vi è la proprietà di uno spazio commerciale che permette di abbattere le spese dell'edificio.

Ma i problemi in ordine agli aspetti economici e reali (proprietà) si pone nel momento in cui qualche soggetto venga a mancare e sono legati a questioni ereditarie ed alla continuità del progetto condiviso originario.

Occorre quindi una attenta e particolareggiata normazione di ogni progetto, normazione che, sia pure standardizzabile, sarà necessariamente diversificata in relazione alle singole necessità che verranno in contatto.



Frank Lloyd Wright

PROPOSTE LINEE GUIDA

*We shape our dwellings and afterwards
our dwellings shape us.*

*Noi diamo forma ai nostri habitat e in seguito
i nostri habitat danno forma a noi.*

Winston Churchill

Camera Dei Comuni 28-10-1943



Per poter accedere ad un esame delle singole necessità della persona e alle sue preferenze è quindi necessario sottoporre alla stessa persona un questionario, accompagnato da uno o più colloqui secondo le consuetudini degli architetti unendo anche aspetti di indagine psicologica.

Sarà quindi necessario individuare con il Cliente, in base alle sue caratteristiche, quale scelta abitativa sta compiendo, tenendo presente diverse indicazioni:

- il luogo città / paese: contesto servizi / trasporti / negozi / socialità
- tipologia: appartamento in condominio / casa unifamiliare / schiera ...
- inclusività verifica esterni: parcheggi / accessi / ascensori / scale / dislivelli
- inclusività verifica contesto: contesto servizi / trasporti / negozi
- casa: caratteristiche tipologiche / distributive / strutturali / materiali / orientamento / luce / verde / vista
- analisi desiderata
- verifica fattibilità edilizio urbanistica
- verifica fattibilità igienico-sanitaria
- verifica fattibilità economica
- progetto per ristrutturazione / nuova abitazione / riorganizzazione
- lay-out progetto
- scale esterne con corrimano / rampe a norma
- bagno water più alto / doccia filo pavimento / rotazione carrozzina Ø150 cm.
- porte scorrevoli meglio con luce netta cm.80
- corridoi non troppo lunghi – meglio con percorsi ad anello / con luci con sensori
- alloggio badante prevedere la possibilità
- se tapparelle elettriche / centralizzate

finestre	vista su paesaggio e vista su strada frequentata da gente
cucina	arredi potenzialmente regolabili in H / no open space piano cottura elettrico – no gas forno alto
pavimenti	no superfici riflettenti / complanari / antisdrucchiolo
camera da letto	privacy
balconi/verande ...	almeno profondità di Ø150 cm bow-window o vetrate H parapetto che permette la vista anche da seduti
Illuminazione	no abbagliamenti / luci di sicurezza per la notte
Campanelli	sonori e luminosi
Riscaldamento	da valutare
Aria condizionata	da valutare
Ricambio d'aria	da valutare
Colori	tenui
Materiali	da valutare caso per caso secondo il tipo di casa

Ogni fabbricato può essere adattato e reso inclusivo anche la Villa Savoye a Poissy progettata dall'architetto svizzero Le Corbusier costruita tra il 1928 e il 1931



INTRODUZIONE - QUESTIONARIO

Il questionario ivi allegato è parte del project work redatto dalle corsiste del Master 2intr020/2021 Bogo / Busato / Morri e consiste in uno strumento di indagine volto ad analizzare i bisogni e gli atteggiamenti connessi alla qualità dell'Abitare contemporaneo. L'idea nasce dalla necessità di disporre di uno strumento a supporto di una progettazione multidisciplinare nell'ambito di un percorso di consulenza al cliente, che si rivolge ad uno studio di architettura per la progettazione della casa.

Il questionario verrà proposto singolarmente a tutte le persone coinvolte nel progetto della casa ed è finalizzato ad un'indagine di ricerca agli over 55.

Malgrado le immagini aiutino a riconoscere in quanto è più facile che rievocare (Costa), si è preferito in questo caso non inserire immagini che potrebbero in questa fase risultare fuorvianti rispetto all'obiettivo.

L'obiettivo è quello di indagare se vi può essere la possibilità in vista dell'invecchiamento di inserire alcune opere architettoniche importanti per una progettazione inclusiva.



QUESTIONARIO

di supporto alla progettazione per la **"TUA CASA OVER 55"**

Cosa rappresenta per Te la casa?

Tana / rifugio luogo di socialità

altro _____

Potrebbe cambiare qualcosa in merito in futuro? _____

Informazioni generali

Per quante persone deve essere strutturata la casa del tuo prossimo futuro? _____

Che età hanno oggi? _____

Ci sono animali? Se sì, quali? _____

Eventuali esigenze specifiche _____

Cosa fai a casa?

Dormire

Far colazione pranzare cenare

cucinare

lavare/stirare/pulire

cura del verde

guardare la tv leggere

lavorare

altre attività (ad es. suonare uno strumento, dipingere, cucire ...)

Inviti persone a casa tua?

sì no

chi?

parenti amici amici dei figli colleghi

altro _____

Quali sono le tue priorità in una casa? _____

Quali sono gli ambienti che vivi di più? _____

Quale è la stanza dove stai più volentieri? Perché? _____

Cosa rappresenta per te la camera da letto? _____

Cosa rappresenta per te il bagno? _____

Quale è il locale più importante per te? Perché? _____

Esperienze precedenti

Quante case hai cambiato? _____

Descrivi le case in cui hai vissuto: _____

Perché vuoi cambiare/ ristrutturare casa? _____

Dove vorresti abitare?

Campagna Città

altro

appartamento in condominio casa unifam. o a schiera

Valuteresti il cohousing? _____

Potrebbe cambiare qualcosa in merito in futuro?

Vorresti degli spazi esterni?

Terrazza Giardino Altro

Cambieresti quartiere? _____

Cambieresti città/paese? _____

Aspetti economico - patrimoniali

Chi sarà l'intestatario dell'immobile? _____

Chi sarà il Committente? _____

Da chi ti fai consigliare per le scelte della casa? _____

Eventuali precisazioni sugli aspetti economico patrimoniali

Lavoro / Tempo Libero

Che lavoro svolgi o hai svolto?

Lavori da casa? sì no

Se sì, quanto tempo dedichi al lavoro da casa?

Hai bisogno di uno spazio /soluzioni dedicate e/o specifiche

Cosa ti piace fare nel tuo tempo libero?

viaggi?

Abitudini

Dove fai la spesa?

Trasporti

automobile trasporti pubblici Altro

Cosa fai appena entri in casa?

Chi pulisce casa? _____

Animali, se sì, chi se ne occupa? _____

Giardino, se sì, chi se ne occupa? _____

Orto, se sì, chi se ne occupa? _____

Vorresti uno spazio dedicato per lavare, stendere e stirare?

Dove vuoi la tv? _____

Dove tieni le chiavi? _____

Dove tieni le scarpe? _____

Dove tieni le valigie? _____

Malattia

Come ti gestisci in generale?

Morte

Pensi alla morte? Come?

Ambiente

Pensi all'ambiente? Come?

Hai comportamenti ecologici?

Gli spazi inderogabili della casa

Quanti bagni? _____ tutti con la finestra? _____

Vorresti uno spazio dedicato al benessere/palestra? _____

Vorresti un giardino o una terrazza? _____

La cucina? open separata

hai richieste particolari?

CONCLUSIONI

Le fasi successive saranno determinanti.

Questo è solo l'inizio. L'architetto e lo psicologo, collaborando, possono interpretare i bisogni di una casa in continua evoluzione.

I 6 punti proposti da Oldani – CIAM 2019 BERGAMO servono a riflettere su come sarà necessario intervenire anche a livello di revisione degli strumenti urbanistici dei Comuni per aprire a territori accoglienti ed inclusivi, rigeneranti e identitari.

1. OPERARE UNA RIFORMA DELLA MOBILITÀ;
 2. RIVALUTARE IL SUOLO;
 3. FAVORIRE LA MOBILITÀ LENTA;
 4. CONSIDERARE L'ACQUA COME "MATERIALE" URBANO;
 5. RIPORTARE LE FORME URBANE A SCALA UMANA;
 6. ADEGUARE IL PATRIMONIO EDILIZIO OBSOLETO.
-

Per invecchiare bene sarà importante valutare la possibilità di vivere in modo attivo e autonomo insieme ai giovani. Questa è solo l'inizio di un percorso. Secondo Umberto Galimberti, è attraverso l'azione che l'uomo esiste: contano le "cose che hai fatto". Oggi, la possibilità di assistere al proprio decadimento per un periodo così lungo porta spesso a rimandare molte cose nella vita. Questo solleva domande significative: una vita lunga per fare cosa? Quello che i nostri antenati facevano in meno tempo?

L'azione eleva. Le iniziative individuali per creare ambienti generativi possono influenzare positivamente i grandi interventi per gli spazi collettivi. In fondo, per i centenari, la cosa più importante sono le relazioni, non la vicinanza agli ospedali. L'invecchiamento è un processo inevitabile e senza ritorno.

La psicologia ambientale dovrebbe andare oltre le richieste del mercato immobiliare, che già si sta orientando verso "condomini" per anziani, con alloggi privati, servizi e spazi comuni.

La vera sfida sarà iniziare, già a partire dai 55 anni, a progettare la casa in cui vivere la propria vecchiaia. Questo permetterà di affrontare con maggiore serenità eventuali cambiamenti strutturali, rendendo più libera e consapevole la propria vita.

Invecchiare in salute e in una casa inclusiva che ci rappresenta è una scelta ben precisa!

Dice bene Hermann Hesse: *ho sempre sentito l'età adulta e l'invecchiamento come una specie di travestimento.*

“Con la maturità si diventa sempre più giovani. Succede anche me così, sebbene ciò voglia dire poco, perché in fondo ho sempre conservato la gioia di vivere degli anni della fanciullezza e ho sempre sentito l'età adulta e l'invecchiamento come una specie di travestimento.

Non mi è mai piaciuto dare troppa importanza alla giovinezza, né identificarla con un periodo preciso; in realtà esistono giovani e vecchi solo fra le persone dozzinali; in realtà gli esseri umani di talento e con interessi e atteggiamenti più differenziati sono ora vecchi ora giovani, così come ora sono contenti ora tristi. Spetta ai più anziani adoperare la propria capacità di amare in modo più libero, giocoso, esperto e indulgente di quanto sappia fare la gioventù. La vecchiaia trova spesso giovani saputelli, ma poi essa stessa imita sempre volentieri i gesti e modi della gioventù, ed è ugualmente fanatica, ingiusta, sempre convinta delle proprie ragioni e facile all'offesa. La vecchiaia non è peggiore della giovinezza. Lao Tse non è peggiore di Buddha. Blu non è peggiore di rosso. La vecchiaia si degrada soltanto quando vuole atteggiarsi a gioventù.

Di per sé l'invecchiamento è un processo naturale e l'uomo di sessantacinque o settantacinque anni quando non vuole a ogni costo apparire più giovane, è altrettanto sano e normale di un uomo di trenta o cinquant'anni. Ma purtroppo non si è sempre in sintonia con la propria età, nel profondo spesso si rimane indietro – la coscienza e il sentimento della vita sono allora meno maturi del corpo, si difendono contro le sue manifestazioni naturali, e pretendono da sé stessi qualcosa che non si possono concedere.”

Hermann Hesse, Le Stagioni della Vita

FILM/ INTERVISTA

Cosa conta nella vita - Norberto Bobbio: <https://www.youtube.com/watch?v=SeXsHCc7si8>

Due film per immaginare la vulnerabilità dell'anziano in tutte le sue forme.

JULIEN E CLÉMENCE SONO DUE CONIUGI ANZIANI CHE VIVONO IN UN QUARTIERE PERIFERICO CHE SI STA TRASFORMANDO, NON PIÙ VILLETTE O PICCOLE CASE MA PALAZZI E GRATTACIELI. LUI EX TIPOGRAFO, LEI INVECE TRAPEZISTA CHE HA DOVUTO ABBANDONARE LA CARRIERA A CAUSA DI UNA CADUTA. I RAPPORTI TRA I CONIUGI NON SONO AFFATTO BUONI, L'ATMOSFERA È PESANTE E NONOSTANTE TUTTO NESSUNO DEI DUE VUOLE LASCIARE LA CASA. UN GIORNO JULIEN PORTA A CASA UN GATTO ABBANDONATO E QUESTO SCATENA LA RABBIA E LA GELOSIA DELLA MOGLIE CHE SI VEDE SEMPRE PIÙ ESCLUSA E IGNORATA. (Wikipedia)



L'AMORE CERCA CASA (5 FLIGHTS UP) È UN FILM DEL 2014 DIRETTO DA RICHARD LONCRINE, CON MORGAN FREEMAN E DIANE KEATON NEI RUOLI RISPETTIVAMENTE DI ALEX E RUTH. IL FILM È TRATTO DALL'OMONIMO ROMANZO DI JILL CIMENT.

RUTH E ALEX SONO DUE ANZIANI CONIUGI CHE VIVONO A BROOKLYN NELLA STESSA CASA DA PIÙ DI QUARANT'ANNI. UN GIORNO, CAUSA L'AVANZARE DEGLI ANNI, DECIDONO DI VENDERE L'APPARTAMENTO PER TRASFERIRSI IN UN PALAZZO DOVE SIA DISPONIBILE L'ASCENSORE. NELLO SFONDO DI UNA NEW YORK FRENETICA E CHIASSOSA ALEX E RUTH RICORDANO I BEI MOMENTI FELICI VISSUTI ASSIEME NEL LORO APPARTAMENTO E NEL FRATTEMPO SI SCONTRANO CON L'INSENSIBILITÀ DEI POTENZIALI ACQUIRENTI E LA CUPIDIGIA DELLA LORO AGENTE IMMOBILIARE. (Wikipedia)

BIBLIOGRAFIA

- BCC (18.09.2018), " sondaggio: Middle age begins at 55 years, survey suggests", <https://www.bbc.com/news/education-19622330>
- Adobati F., Gritti G. (2021), " CIAM", Casa Editrice MIMESIS, pp. 89 – 233
- Coccia E. (2021), " FILOSOFIA DELLA CASA", Casa Editrice Einaudi, pp. 6/20
- Benevolo L. (2011), " LA FINE DELLA CITTA'", Casa Editrice Laterza, pp. V
- Costa M. (2009), " PSICOLOGIA AMBIENTALE E ARCHITETTONICA", Casa Editrice Franco Angeli, pp. 14 -
- Dal Co F. (1982), "ABITARE NEL MODERNO", Casa Editrice Laterza
- Conseil National Architectes - France (2019), "CONSTRUIRE AVEC UN ARCHITECTE" <https://www.architectes.org/publications/construire-avec-l-architecte>
- Cornolti C., Meneghetti C., Moè A, Zamperlin C., (2018), "PROCESSI COGNITIVI, MOTIVAZIONE E APPRENDIMENTO", Casa Editrice Il Mulino, pp. 138-139
- De Beni R., Borella E., (2015), "PSICOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO E DELLA LONGEVITÀ", Casa Editrice Il Mulino, pp. 21-26-65-77-78
- Dehan P., (1997), "L'HABITAT DES PERSONNES AGEES", Casa Editrice Le Moniteur, pp. 15-51
- Hesse H. (1985), "LE STAGIONI DELLA VITA", Casa Editrice Oscar Mondadori, pp. 120-121
- Le Corbusier (1923), "VERS UNE ARCHITECTURE", Casa Editrice Champs Flammarion, pag. 144
- Lietaert M. (2015), "COHOUSING E CONDOMINI SOLIDALI", Casa Editrice Terra Nuova, pag. 92
- Treccani G. Enciclopedia It. Scienze, Lettere ed Arti in. dall'Istituto on line
- Rizzi G., (1999), "ABITARE ESSERE E BENESSERE", Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto, pp. 44
- Wittkover R. (1962), "PRINCIPI ARCHITETTONICI NELL'ETÀ DELL'UMANESIMO", Casa Editrice Einaudi

MASTER IN PSICOLOGIA ARCHITETTONICA E DEL PAESAGGIO | UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA E IUAV VENEZIA ANNO ACCADEMICO 2020/2021 | TESI

