

Lo spazio del burn-out.
Destrutturare per costruire forme alternative per l'abitare

Original

Lo spazio del burn-out.

Destrutturare per costruire forme alternative per l'abitare / Negrello, M., Ingaramo, R.. - In: ARDETH. - ISSN 2532-6457. - ELETTRONICO. - 8:(2021), pp. 131-147. [10.17454/ARDETH08.11]

Availability:

This version is available at: 11583/2934132 since: 2021-11-16T11:18:31Z

Publisher:

Rosenberg & Sellier

Published

DOI:10.17454/ARDETH08.11

Terms of use:

This article is made available under terms and conditions as specified in the corresponding bibliographic description in the repository

Publisher copyright

(Article begins on next page)



Ardeth

A magazine on the power of the project

8 | 2021
Burn-out

Lo spazio del burn-out

Destrutturare per costruire forme alternative per l'abitare

The burn-out space. Destructuring to build alternative living forms

Maicol Negrello e Roberta Ingaramo



Edizione digitale

URL: <https://journals.openedition.org/ardeth/2384>

ISSN: 2611-934X

Editore

Rosenberg & Sellier

Edizione cartacea

Data di pubblicazione: 1 novembre 2021

Paginazione: 131-147

ISSN: 2532-6457

Notizia bibliografica digitale

Maicol Negrello e Roberta Ingaramo, «Lo spazio del burn-out», *Ardeth* [Online], 8 | 2021, online dal 29 ottobre 2021, consultato il 30 ottobre 2021. URL: <http://journals.openedition.org/ardeth/2384>

Lo spazio del *burn-out*. Destruire per costruire forme alternative per l'abitare

Maicol Negrello (1); Roberta Ingaramo (2)

Abstract / The burn-out space. Destructuring to build alternative living forms

In this paper, spatial, architectural, and infrastructural solutions will be discussed as possible answers to reduce stress, nervous breakdown, and burnout risks caused by the lockdown. The pandemic has forced millions of people to share spaces and functions in the same environment leading to significant psychophysical discomfort. We propose alternative scenarios, actions, and policies declined in an inter-scalar way (territorial, urban, and domestic) through the biophilic design approach. Through the proposal and analysis of some cases – considered best practices – we show how the connection with the natural elements can become the cornerstone of a healing process, also supported by public interventions of digital infrastructure.

Affiliation:

(1) (2) Politecnico di Torino, Dipartimento di Architettura e Design

Contacts:

(1) maicol [dot] negrello [at] polito [dot] it
(2) roberta [dot] ingaramo [at] polito [dot] it

Received:

1 September 2020

Accepted:

8 March 2021

DOI:

10.17454/ARDETH08.11

ARDETH #08

1 - Secondo Beehr e Bhagat (1985, pp. 6-7), lo stress è definito come stato cognitivo in cui un individuo affronta un processo decisionale o una situazione di *problem solving* caratterizzato da alti livelli di incertezza, associati al raggiungimento di risultati importanti, e in cui l'esistenza di tali incertezze è di lunga durata. La cronicizzazione di stress in ambito lavorativo può causare quella che viene definita *Sindrome di burn-out* (inserita nel 2019 nel *International Classification of Disease - ICD*).

2 - Creare e implementare l'infrastruttura che fornisce connessioni internet ed incentivare la digitalizzazione di tutto il paese è un passaggio fondamentale per rendere l'intero territorio nazionale più equo e in grado di superare criticità e marginalismi. A tal riguardo, UNECEM ed EOLO stanno puntando sul ruolo inclusivo e fondamentale della tecnologia Fixed Wireless Access per garantire l'accesso a internet a quelle aree interne e montane, e superare il *digital divide*. Tuttavia, oltre al *digital divide*, restano in programma nuove strategie di

Nuove "normalità" – confinamento e telelavoro

Le modalità di lavoro in remoto hanno subito un'obbligata accelerazione in risposta alla nuova normalità, causata dalla pandemia. Lo spazio dell'abitare è mutato nell'intensità delle attività presenti: la casa è rimasta il luogo del vivere, ma è anche diventata quello del lavoro, delle relazioni e delle tensioni (Sansò, Esposito, 2020). Queste situazioni di confinamento hanno esacerbato lievi patologie di natura psicologica già presenti o creato nuove problematiche (Panchal et al., 2020). Molti sono stati costretti a condividere la propria routine lavorativa – spesso intensificata in termini di orari e di pressione – e il proprio habitat con altri individui, benché familiari, o a vivere in totale isolamento, lontano dagli affetti (Honey-Rosés et al., 2020); altri, invece, hanno dovuto gestire situazioni critiche dovute alla perdita del lavoro, o ai prolungati periodi di inoccupazione (Panchal et al., 2020). Contestualmente, l'esigenza di relazioni è stata incentivo a sperimentare forme di aggregazione virtuale, decentrate e diverse dalla gerarchia panottica ancora resistente nel nostro Paese, potenzialmente capaci di modernizzare non solo le modalità di lavoro, ma anche quelle della partecipazione civile (Imberti, 2020). In previsione di future emergenze sanitarie, di sentite esigenze abitative e della diffusione della pratica del lavoro a distanza (telelavoro e *smart-working*), il mondo della ricerca architettonica (Zammerini, 2020) si trova a dover individuare nuove strategie e scenari di trasformazione per rispondere ad una riorganizzazione spaziale e formale dei nostri habitat, coinvolgendo tutte le scale, dalla casa, alla città e al territorio. Anche le infrastrutture digitali – reti internet e servizi web – giocano un ruolo fondamentale per la creazione di agorà virtuali, che possano temporaneamente sostituire o affiancare i tradizionali luoghi di condivisione, a supporto di stili di vita che riducano gli stress psicofisici.¹ Nuove esigenze organizzative e modalità lavorative necessitano anche di un apparato di norme e strumenti capaci di tutelare la salute del lavoratore, incrementando l'infrastruttura di supporto² (reti-connessioni), al fine di rafforzare le funzioni delle piattaforme lavorative e dei *réseaux sociaux*. Lo spazio, infatti, è la piattaforma di interazione per le comunità urbane, la cui mancanza, dovuta al confinamento, ha generato una claustrofobica reazione, con conseguenti situazioni di incremento di stress.

“The Nature fix” – natura come strategia in risposta agli stress

Superate le prime difficoltà nell’organizzazione del telelavoro, percepito in Italia come novità “dirompente”, che ha reso possibile operare dalle proprie abitazioni o ovunque sia presente un collegamento Wi-Fi, risulta necessario definire scenari adattivi, a breve e a lungo termine, che rimodellino le architetture degli spazi del lavoro, dell’abitare e dei sistemi di relazioni. Questo saggio propone una riflessione sulle modalità di trasformazione spaziale, attraverso il progetto interscalare, improntate sul concetto di biofilia, intesa come attrazione dell’uomo nei confronti della Natura (Fromm, 1973) per dare risposta alle nuove esigenze derivanti dalla smaterializzazione dell’architettura convenzionale dell’ufficio e dei comuni luoghi di aggregazione. In questo processo, l’architetto diventa parte attiva di un percorso di cura, figura necessaria a rimodellare scenari post-pandemici alternativi e spazi-antidoto allo stress, in cui la natura diventa chiave progettuale per la ridefinizione degli habitat domestici, dei luoghi delle relazioni e della collettività (Comi, 2020), e del territorio. Principio attivo alla base di questo rimedio è la natura (Berto, 2014; Hedblom et al., 2019; van den Bosch, Ode Sang, 2017); l’approccio al progetto inserisce la componente naturale in tutte le sue forme: natura come paesaggio, come singolo elemento vivente, come materiale naturale, ecc. A supporto di tale approccio alcune ricerche sperimentali (Hartig et al., 2003; Ulrich et al., 1991) hanno mostrato come la natura abbia la capacità di prevenire, ridurre e curare disturbi derivanti da eccessivi stress, o sintomatologie conseguenza del *burn-out*, secondo la “Teoria del Recupero dallo Stress” (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991), oltre ad incrementare le capacità cognitive e dell’attenzione, come attestato nella Teoria della Rigenerazione dell’Attenzione (Kaplan, Kaplan, 1989). Studiosi quali Edward O. Wilson e Roger Ulrich propongono la riconnessione con il mondo naturale come modalità di conforto primordiale e rimedio per il corpo e soprattutto per la mente (Ulrich et al., 1991). Tuttavia, in mancanza di una esaustiva letteratura specifica sugli effetti della natura sulla psiche umana in condizioni di confinamento prolungato, possiamo fare riferimento agli studi sull’ *evidence-based healthcare design* condotti da Ulrich all’interno di reparti

ammodernamento e di riequilibrio territoriale per le aree interne, montane e rurali che potranno essere sviluppate grazie ai fondi del Recovery Plan.

Architetto diventa parte attiva di un percorso di cura, figura necessaria a rimodellare scenari post-pandemici alternativi e spazi-antidoto allo stress, in cui la natura diventa chiave progettuale per la ridefinizione degli habitat domestici, dei luoghi delle relazioni e della collettività, e del territorio.

3 - Secondo uno studio condotto a Toronto, l'incremento di 10 alberi in un isolato della città è corrispondente a condizioni di salute paragonabili a salari medi più alti di 10.000 mila dollari, oltre avere in media 7 anni di vita in più. Inoltre, avere 11 alberi in più in un lotto di città, corrisponde a condizioni cardio-metaboliche paragonabili ad un incremento di 20.000 dollari del reddito personale annuo e al trasferimento in un quartiere con un reddito mediano più alto di 20.000 dollari (Kardan et al., 2015).

ospedalieri, in cui i pazienti erano in condizioni di parziale confinamento. Ulrich dimostra che i ricoverati che potevano godere di una relazione anche solo visiva con la natura, avevano benefici fisiologici immediati in termini di riduzione dello stress e dell'ansia (Ulrich, 1984, 1999; Parsons, Hartig, 2000); questo contribuiva a velocizzare i processi di guarigione e a ridurre i tempi di dimissione rispetto a quelli dei pazienti che occupavano camere con un affaccio su pareti cieche o prive di vista su ambienti naturali (Ulrich 2004, 2008). Questi studi invitano a riflettere su possibili layout architettonici e urbani che, a detta di Settis, siano in armonia con l'ambiente (Cannata et al., 2020), in contrasto alla riduzione degli spazi verdi avvenuta nella storia della città contemporanea. L'ipotesi di un habitat antropico più naturalizzato è sostenuta da Thompson (Ward Thompson et al., 2012) e trova conferma nelle analisi da lui condotte sui comportamenti di campioni di individui che vivono in zone urbane prive o dotate di verde. La ricerca ha dimostrato che la creazione e l'incremento della *public green and blue infrastructure* – integrata nel tessuto urbano – può ristabilire l'indebolita relazione con il mondo della natura (Kellert, 2012). Integrando spazi verdi, si garantirebbe un habitat sociale in grado di migliorare le condizioni di salute fisica e psichica degli abitanti³ (Hartig, Marcus, 2006; Huynh et al., 2013; Kardan et al., 2015; Kellert et al., 2008; Marcus, 2015), ridurre l'incidenza di malattie e dello stress psicofisico e la sua cronicizzazione, che può condurre alla sindrome da *burn-out* (Abdelaal, Soebarto, 2019; Soderlund et al., 2015; Ulrich, 2006), oltre a favorire una maggiore creatività (Atchley et al., 2012) e rispondere ai «bisogni dei cittadini in termini di spazi in cui ricrearsi, praticare sport o giochi» (Totaforti, 2017: 593). Si riscontrano anche esternalità positive sul miglioramento del microclima urbano, derivato dalla riduzione delle temperature urbane puntuali, e sulla qualità dell'aria (Soderlund, Newman, 2015), dall'integrazione di componenti verdi in tessuti densi (Aram et al., 2019).

Gli esiti di questi studi sottolineano il valore e l'impatto sociale della progettazione, architettonica, urbana e territoriale, definita già da Richard Neutra come un'attività riflettente, che non modifica solo lo spazio fisico, ma è capace di incidere sui comportamenti quo-

tidiani degli individui e i loro stili di vita (Totaforti, 2017). Una sfera pubblica più verde influirebbe positivamente sul comportamento umano, incrementando la resilienza psicologica e il benessere del cittadino (Karl et al., 2020). Bisogna sottolineare che, come illustrato, l'ambiente fisico è una delle variabili che può contribuire al superamento di condizioni di stress e al raggiungimento di obiettivi di cura, tuttavia, altre importanti condizioni, quali l'assenza di relazioni interpersonali, ne determinano l'efficacia degli esiti e richiedono strategie specifiche per individuare soluzioni operabili.

Habitat curativi – la casa, la città

Ad una prima analisi delle trasformazioni spaziali alle quali abbiamo assistito durante l'ondata pandemica nella primavera 2020, è possibile comprendere come il concetto di “attrazione biofilica” emerga in modo naturale attraverso processi endogeni e non istituzionalizzati di adattamento dello spazio e delle abitudini. In particolare, si è assistito negli ambienti privati alla valorizzazione di balconi e terrazze – diventati nuova superficie abitata outdoor e verde – oltre alla modificazione delle disposizioni interne, mentre in quelli semi-pubblici e collettivi, quali giardini e corti, alla riappropriazione di questi (non)-luoghi divenuti nuovi dispositivi di interazione sociale e di contatto con l'ambiente. In altri casi, invece, l'innata biofilia umana ha spinto molti cittadini a spostarsi ed avvicinarsi a quelle aree considerate interne, fragili, marginali (De Rossi, 2018), caratterizzate da un rapporto più diretto con la natura per evadere dagli stress quotidiani. Superate le pratiche *hic et nunc* e proseguendo verso visioni più strutturate e a lungo termine, architetti e designer suggeriscono scenari di adattamento alle nuove esigenze spaziali che permettano di creare un ambiente di cura, sicuro e rilassante. Quindi la casa, la città e i territori fragili diventano oggetti di ricerca e di reinterpretazione, secondo una chiave di lettura non nuova, ma innovativa e necessaria: la biofilia. Infatti, la necessità di ripensare alla casa e ai suoi spazi deriva da un prolungato soggiornarvi che ha fatto emergere problematiche ora non più trascurabili. La casa, durante il *lockdown*, si è trasformata – per alcuni – da luogo di riparo a prigione, a dimostrazione di quanto l'impatto dell'architettura sulla libertà

L'ambiente fisico è una delle variabili che può contribuire al superamento di condizioni di stress e al raggiungimento di obiettivi di cura.

Il comportamento umano, durante l'esperimento sociale globale del confinamento, ha dimostrato come la ricerca di un piccolo spazio verde all'aperto.

Fosse un modo per ridurre le tensioni accumulate, oltre a essere un aiuto per la concentrazione.

umana sia particolarmente evidente quando essa viene negata, indipendentemente dal fatto che tale negazione sia deliberata o involontaria (Plummer, 2016: 10). In risposta alla densificazione delle attività della vita quotidiana all'interno delle mura domestiche, la resilienza umana ha spinto gli utenti delle proprie abitazioni ad interventi a basso impatto e reversibili. L'architettura della casa è stata oggetto di modifiche nelle sue planimetrie – ove la flessibilità lo rendeva possibile – adattata alle nuove esigenze, derivate dalle diverse attività svolte *indoor*, con ambienti ripensati integrando piccole zone *pop-up* destinate al telelavoro che, connesse alle piattaforme digitali, sono diventate spazio pubblico smaterializzato per interfacciarsi con parenti, amici e con l'intera comunità. Tuttavia, la vera rivoluzione di questo periodo è avvenuta in quegli spazi spesso abbandonati o di passaggio, come balconi, ballatoi, terrazzi, corti e giardini condominiali. Queste superfici di risulta, in alcuni casi private, sono diventate occasione di rigenerazione, soprattutto in città ove lo spazio è carente. Il comportamento umano, durante l'esperimento sociale globale del confinamento, ha dimostrato come la ricerca di un piccolo spazio verde all'aperto – o anche la sua visione virtuale, come è stato appurato da alcuni esperimenti condotti attraverso visori e schermi che proiettavano elementi naturali (Hedblom et al., 2019; Yin et al., 2020) – fosse un modo per ridurre le tensioni accumulate, oltre ad essere un aiuto per la concentrazione (Barton, Rogerson, 2017). A dimostrazione di questa affermazione, l'Osservatorio *The world after lockdown* riporta che circa il 40% della popolazione italiana si sia avvicinata a pratiche di giardinaggio, con un incremento del 7%, proprio durante il periodo di confinamento, e del 11% dei *neo-greenlovers* che praticavano lo *smart-working*. La risposta architettonica, che viene dal basso, dimostra come ci sia una pressante necessità di spazialità altre, per evasione del singolo, per condividere con altri, per esercitarsi. Quel limitato spazio esterno, unico collegamento con la comunità, diventa un elemento dell'architettura residenziale di cui riappropriarsi e da valorizzare, una risposta alla necessità di dilatazione spaziale, così come le corti interne, diventate piccole piazze semipubbliche, in grado di incrementare la resistenza psicofisica alla clausura. Per quanto

riguarda le realizzazioni future, è necessario ragionare su nuovi requisiti dimensionali e spaziali che considerino queste superfici una risorsa convertibile in spazi flessibili, capaci di accogliere un'infrastruttura verde, come nel progetto di Brenac & Gonzalez & Associés a Romainville, *Dwelling in Toulouse Garden* (Mateo Arquitectura, Toulouse, 2013) e la *Tour Panache* di Édouard François, realizzata nel 2018. Questi progetti fanno immergere l'abitante in un ambiente che dialoga con il mondo naturale attraverso dispositivi architettonici, piccoli volumi autonomi aggettanti connessi all'edificio suddiviso in appartamenti e aperti sul giardino, posti alla quota delle fronde, e superfici che fungono da *trait d'union* tra sfera privata e pubblica come terrazze, giardini pertinenziali, parchi condominiali. La dilatazione spaziale può essere attuata anche attraverso piccoli elementi applicabili alle architetture esistenti, come la *Bloom-frame® window*, che crea ambienti esterni incrementali, o attraverso l'utilizzo di soluzioni di arredo flessibili che permettono una nuova vivibilità dello spazio interno. In questo modo l'habitat della casa si estenderebbe oltre il limite del proprio appartamento, incrementando anche i valori di spazi che appartengono alla comunità e alle reti sociali, come nei progetti di cohousing. Infatti, proprio lo spazio condiviso – e, nella sua eccezione più ampia, lo spazio pubblico – deve essere il luogo da destrutturare⁴ per ridisegnare la città rigenerativa che diventa pratica di cura, sfruttando in modo positivo l'esperienza pandemica, come detonatore di trasformazioni urbane. Soluzione di *adapting design streetscapes* possono contribuire a creare spazi pubblici che, seppur di transizione, siano capaci di ridurre la tensione dell'individuo, generando un ambiente urbano "rigenerativo" (Cacioppo et al., 2000: 851–846; Kaplan, Kaplan, 1989; Ulrich, 1999). Per raggiungere tali obiettivi, Mazuch suggerisce il coinvolgimento della natura nell'architettura, al fine di stimolare i processi di guarigione (Mazuch, 2017), soprattutto per i progetti di grandi aree urbane. La sfida della progettazione di questi spazi risiede nel generare un nuovo habitat mediante interventi, anche puntuali, in cui la biofilia diventi il tema della narrazione e l'elemento verde sia cardine del *design approach*. Tra i progetti urbani realizzati risulta efficace quello di Lola Domenech per il *Passeig San*

4 - Con il termine "destrutturare" si considera, in genere, "scomporre una struttura negli elementi che la costituiscono, sia al fine di smantellarla, sia per avviarne una riorganizzazione" (Dizionario Treccani), o anche "rompere la struttura classica di un genere consolidato ai fini di una nuova strutturazione".

Lo spazio condiviso deve essere il luogo da destrutturare per ridisegnare la città rigenerativa che diventa pratica di cura, sfruttando in modo positivo l'esperienza pandemica, come detonatore di trasformazioni urbane.

Questi progetti di *adapting design streetscapes*, volti anche all'inverdimento e alla colonizzazione del suo pubblico, favoriscono il senso di appartenenza e di condivisione delle comunità locali e offrono un ambiente più accogliente, rigenerativo, che contribuisce in parte anche all'adattamento ai cambiamenti climatici.

Joan a Barcellona che, pur mantenendo un carattere decisamente urbano, integra una grande varietà di verde attraverso nuove piantumazioni, aiuole e pavimentazioni ibride permeabili, creando spazi ristorativi e de-stressanti. Questo approccio, che incrementa da un lato le superfici di possibile interazione e dall'altro il verde urbano, è anche alla base di alcuni interventi di *tactical urbanism*, molto spesso apprezzati per il grado di replicabilità, velocità di realizzazione e contenimento dei costi di realizzazione per le amministrazioni pubbliche. Ne è esempio il piano delle *Superillas* a Barcellona, tra le quali *Superilla St. Antoni* di Leku Studio, dove lo spazio urbano – un tempo dedicato alla mobilità veicolare – diventa una piazza flessibile e ricreativa, grazie all'inserimento di nuova vegetazione, arredi mobili e pavimentazioni dipinte, che risegnano un luogo per la comunità, la quale se ne appropria attraverso una diversificazione degli usi e le modifiche del layout. Questi progetti di *adapting design streetscapes*, volti anche all'inverdimento – come “Végétalisons Paris” e “Rues végétales” del programma di vegetalizzazione promossi dal Comune di Parigi tra il 2014 e il 2020 – e alla colonizzazione del suo pubblico, favoriscono il senso di appartenenza e di condivisione delle comunità locali e offrono un ambiente più accogliente, rigenerativo, che contribuisce in parte anche all'adattamento ai cambiamenti climatici. Altri approcci affrontano la necessità di ricreare spazi relax, sensoriali e per lo svago, attraverso il progetto del *landscape* urbano come il parco della Biblioteca degli Alberi dello studio Inside Outside + Studio Giorgetta (realizzato a Milano nel 2019), in cui l'architetto disegna in dettaglio ambienti quasi domestici attraverso l'uso del verde e degli arredi. Anche gli spazi *in between*, come il *pedestrian path* di Porta Nuova-Samsung district dello studio Land, inserito in un contesto densamente costruito, diventano uno spazio pubblico multifunzionale rigenerativo i cui benefici ricadono sia sugli utenti, ovvero i residenti e i lavoratori che vivono quello spazio durante la giornata, sia su coloro che lo percorrono. Altri progetti a scala territoriale, come il *Saint-Laurent Biodiversity corridor* a Montréal (Studio Land), rappresentano invece una risposta adattiva a grande scala all'esigenza di fornire ai cittadini spazi verdi, trasformando aree urbane inerti, sottoutilizza-

te, con il conseguente incremento del benessere sia per la comunità che per l'ambiente.

Questi progetti tengono in considerazione la salute psicofisica, la possibilità del distanziamento fisico, la riorganizzazione del trasporto pubblico, favorendo la mobilità urbana leggera e la ristrutturazione dei servizi di prossimità, per dar vita al concetto di quartiere-borgo o il *15 minutes neighborhood* promosso dal *New Urbanism* negli Stati Uniti, con ricadute in termini funzionali, simbolici, identitari (Spada, 2020) e sulle economie locali.

Habitat curativi alternativi – city-quitters

La storia delle città – considerate baluardi della società moderna, luoghi privilegiati della convivenza tra estranei, luoghi densi, insalubri, conflittuali ed emancipatori (Spada, 2020) – è costellata da epidemie che durante il corso dei secoli si sono abbattute come nemici invisibili sui cittadini. Come racconta Boccaccio nel *Decameron*, durante la peste nera del Trecento, la città assunse una valenza negativa come luogo di contagi dal quale fuggire. Per Boccaccio, la natura, rappresentata dalla campagna, era ritratta come un *locus amoenus*, rilassante e protetto dagli agenti esterni e dal pericolo della pestilenza. Similmente, durante i mesi di confinamento, abbiamo assistito ad esodi dalla città⁵ verso un ambiente più naturale per instaurare una nuova connessione biofilica: comuni alpini, interni, località di mare e territori marginali sono temporaneamente diventati borghi urbani per sopportare gli stress derivanti dal confinamento. Si suppone che, per una ridotta percentuale di individui, questo abbandono non sia affatto transitorio (Williams, 2020), ma l'avvicinarsi all'ambiente naturale⁶ possa rappresentare una diversa – e meno stressante – soluzione abitativa definitiva, competitiva alla città, se inserita in un sistema di infrastrutture adeguate ed efficienti. Alla luce di questi cambiamenti, ancora episodici, occorre quindi pensare a soluzioni che tengano in considerazione sia possibili layout urbani capaci di ridurre lo stress, sia borghi e territori ad alto grado di naturalità, ma fortemente infrastrutturati, dove i *City-quitters* (Rosenkranz, 2008), ex cittadini, possano spostarsi cambiando i loro stili di vita. Quest'ultima proposta si fonda anche sul concetto di *Shinrin-yoku*, già sviluppato nella medicina giapponese dagli anni

5 - La Stampa ha riportato le situazioni di fuga dalle principali città italiane durante la prima fase di confinamento (marzo 2020). Si è assistito a un esodo verso località alpine, le seconde case e la campagna (Giacomino, 2020), oltre alla migrazione dei lavoratori e degli studenti che dalle città del Nord Italia – come Milano e Torino – sono tornati in massa verso i luoghi di origine, principalmente nel Mezzogiorno.

6 - Nella connotazione più generale, comprende il mondo non-urbano: i borghi, i territori marginali, le zone alpine, le zone rurali.

Abbiamo assistito a esodi dalla città verso un ambiente più naturale per instaurare una nuova connessione biofilica.

7 - Si considerino anche i territori con una scarsa densità o con occupazione stagionale, come le località turistiche alpine (es. Valsesia).

Questa scelta *stress-free* e immersiva nella natura offre un'infrastruttura abitativa che dispone di standard dimensionali maggiori rispetto a quelli urbani, a prezzi spesso più contenuti.

Ottanta (Sherwood, 2019): l'immersione in ambienti totalmente naturali, come la campagna, i boschi, la montagna, è considerata una medicina preventiva e non un semplice trattamento dello stress (Li, 2018). Architetti, come Boeri, suggeriscono possibili futuri di collettività più equi, locali e in relazione con la natura, proprio nei centri minori⁷ – o borghi – in alternativa alle grandi città. L'abbandono del centro urbano può offrire valide prospettive di vita non convenzionali, con maggiori standard abitativi e di salubrità, in ecosistemi connessi con il territorio e l'ambiente naturale – considerato curativo (Williams, 2017) – con la sola necessità di disporre di collegamenti Wi-Fi e di prossimità ed efficienti infrastrutture di viabilità (Dezza, 2020). Queste forme concorrenti e controcorrenti alla vita urbana, dove abitare la contemporaneità, hanno ancora un impatto limitato in termini quantitativi; tuttavia, si ha evidenza di importanti effetti qualitativi di questa nuova colonizzazione sui piccoli ecosistemi sociali e ambientali, come è accaduto per i borghi di Santo Stefano Sextazio, Ostana e Badalucco.

Questa scelta *stress-free* e immersiva nella natura offre un'infrastruttura abitativa che dispone di standard dimensionali maggiori rispetto a quelli urbani, a prezzi spesso più contenuti, e superfici esterne all'unità abitativa addizionali, quali giardini, terrazzi, orti, ecc. Inoltre, la vasta disponibilità di spazi aperti, contrariamente alla densità urbana, permette di relazionarsi in modo più sicuro, permettendo un efficace distanziamento sociale. In città densamente edificate infatti, con carenza di spazio pubblico, è «venuta meno l'idea stessa di città fondata sulla vita associata» (Comi, 2020: 81). Sebbene da un lato le più ampie dimensioni e gli spazi aggiuntivi di queste architetture siano condizione attraente per un cambio di vita in simbiosi o in avvicinamento con l'ecosistema naturale, dall'altra parte – se si parla di impieghi digitali e non agricoli pastorali – la mancanza di infrastrutture, servizi e connessioni digitali può rappresentare un divario che inibisce il processo di delocalizzazione. In questo caso, il progetto biofilico sta proprio nel ripensare questi territori in un'ottica che valorizzi la fruizione di queste aree, in cui la natura è risorsa attrattiva e curativa. Per supportare questa alternativa di *city-quitter* la politica dovrebbe investire su una gestione innovativa delle zone svantaggiate, identificando nelle infrastrut-

ture – digitali e materiali – e nei servizi il driver, per una transizione verso una maggior equità di strumenti per lo sviluppo dei territori e per rafforzare il potere emancipativo delle comunità di queste aree periferiche.

Incrementare l'innovazione è parte del meccanismo per il rilancio di queste realtà marginali, previsto dal Piano Nazionale Innovazione 2025-Borghi del Futuro, passaggio obbligato per superare il *digital divide* con le aree metropolitane, incentivando il potere emancipatorio di questi territori, i cui andamenti demografici segnano da oltre 50 anni – valori negativi (Reynaud, Miccoli, 2018). La tecnologia rappresenta lo strumento contemporaneo per connetterci, per creare nuove comunità, per migliorare le condizioni di vita dell'individuo e della società, aiutando economie (Kotkin, 2002) emergenti e sostenendo quelle presenti. Optare per un modello di vita in connessione remota, che si avvantaggi dei benefici che il mondo agreste, ma non *low-tech*, ha sulla psiche e la salute (Williams, 2017), è possibile se vengono celermente incentivate azioni politiche⁸ che istituzionalizzino e sdoganino le modalità flessibili del lavoro e che diano alle infrastrutture digitali anche il ruolo di piattaforme di interazione pubblica come un'agorà digitale.

Destrutturare per costruire habitat stress-free visions

L'architettura, in particolar modo quella dello spazio pubblico, ha un rimarcabile impatto sulla vita urbana e sulla salute – fisica e psichica – dei cittadini. Attili (2019) nella sua ricerca “La Città che muore” sul borgo di Civita di Bagnoregio, minacciato dallo spopolamento, rielaborando Steven Holl, sottolinea che la progettazione non può ridursi alla semplice creazione di corpi solidi nello spazio, ma deve essere sempre letta come esito di un dialogo ininterrotto tra uomo e ambiente, tra cultura e natura. In questa prospettiva Holl sottolinea che qualsiasi intervento sullo spazio può acquisire un senso solo nel momento in cui sia capace di leggere la complessità socioculturale di un territorio, e quindi le necessità, nuove e vecchie, dei suoi abitanti. Proprio queste nuove necessità, esito della situazione pandemica, devono trovare risposta in azioni concrete, in termini progettuali e normativi come l'occupazione temporanea, gestione o usufrutto di aree private inutilizzate, che possano incentivare

8 - È attivo il progetto di Repubblica digitale con l'obiettivo di superare il divario digitale di carattere culturale presente in Italia, per sostenere la massima inclusione digitale e favorire l'educazione sulle tecnologie, verso la digitalizzazione del Paese (Ministro per l'innovazione tecnologica e la digitalizzazione, 2020). Questo progetto, facente parte della coalizione europea per le competenze digitali (European Commission, 2015), è una risposta all'esigenza di formare i cittadini al digitale; tuttavia, urge incentivare lo sviluppo della rete, in quanto l'Italia – in particolar modo il Sud e il Piemonte – hanno servizi sotto la media europea (Malfetano, 2020).

Nella sfera residenziale ripensare allo spazio *anti-stress* significa dare una seconda chances a spazi ad alto potenziale, ma scarsamente utilizzati, come le aree comuni ma spesso non condivise e anche quelle superfici private non valorizzate.

e incrementare la promozione di scenari adattivi. Le *best practices* dei progetti urbani menzionati forniscono una panoramica sulle possibili strategie replicabili nelle principali realtà urbane, ma queste devono essere accompagnate e supportate dallo sviluppo di politiche concrete per incrementare la potenza degli strumenti digitali e la qualità dell'architettura privata⁹ e dello spazio di lavoro in generale, abbracciando un più innovativo approccio biofilico. Nella sfera residenziale ripensare allo spazio *anti-stress* significa dare una seconda chances a spazi ad alto potenziale, ma scarsamente utilizzati, come le aree comuni ma spesso non condivise – le corti, i tetti piani, i giardini condominiali, i davanzali, i balconi comuni, i ballatoi, gli atri, i piani pilotis – e anche quelle superfici private non valorizzate, come terrazze o balconi, trasformandoli da angoli aridi, in ambienti produttivi in termini di benessere, servizi ecosistemici e produzione agricola (Ingaramo, Negrello, Robiglio, 2020).

Analizzando invece la scelta del *city-quitter* è evidente a tutti la necessità, non solo italiana, di velocizzare la creazione di infrastrutture a supporto della digitalizzazione per offrire la possibilità a tutto il territorio di usufruire dei servizi digitali e dei relativi benefici diretti. In tal modo viene favorito il lavoro agile e ricostruito un senso di comunità a contatto con un ambiente più naturale, con possibilità di dotazioni spaziali più ampie rispetto alla città, con un uso continuativo nel tempo e non limitato a una stagionalità turistica. Ovviamente, questa proposta riguarda una categoria di lavoratori – digitali/telelavoratori – per i quali è possibile delocalizzarsi ove sia disponibile un'infrastruttura digitale o dove il luogo di lavoro coincida con l'abitazione. Sebbene questa scelta sembri negare il paradigma della città e quello di società, in realtà rappresenta la rinascita di piccole significative comunità distribuite in ambiti marginali, con identità strettamente legate al territorio locale. La transizione verso habitat più naturali, come i borghi, deve tenere in considerazione anche le possibili conseguenze derivanti da trasferimenti massivi di cittadini, che potrebbero generare un aumento del valore degli immobili e del costo della vita, creando esclusive aree di lusso (Spada, 2020). Questa *gentrification* diluita nello spazio potrebbe creare disequilibri sociali, economici e con impatti negativi sulla popolazione

locale e sul tessuto preesistente. Molti di questi luoghi interni sono ancora regolati da PRG datati o che non tengono in considerazione i valori dei servizi ecosistemici, per loro fondazione limitati nelle responsabilità politiche verso il pubblico (Moroni, Minola, 2019) con necessità urgente di revisione strutturale. Queste sono solo alcune delle sfide che la politica dovrà affrontare per avviare una riconversione ecologica incardinata sulla salute, fisica e mentale, e sull' ambiente come bene comune (Spada, 2020), quindi favorendo approcci biofilici.

Affrontare il tema della biofilia, dilatandone il senso a spazialità multiple e multiscalari – dal nucleo abitativo al paesaggio – può essere una soluzione capace di interagire con il benessere psicofisico dell'individuo incrementando la qualità degli spazi di vita. Tuttavia, questo approccio non rappresenta una panacea a situazioni patologiche, come il burnout, che sono conseguenza di ambienti, condizioni e relazioni lavorative definite tossiche o di situazioni di isolamento prolungato.

Bibliografia

Abdelaal, M. S., Soebarto, V. (2019), *Biophilia and Salutogenesis as Restorative Design Approaches in Healthcare Architecture*, "Architectural Science Review", n. 62, pp. 195-205.

Aram, F., García, E. H., Solgi, E., Mansournia, S. (2019), *Urban Green Space Cooling Effect in Cities*, "Heliyon", n. 5, DOI 101371.

Atchley, R. A., Strayer, D. L., Atchley, P. (2012), *Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings*, "PLoS ONE 7".

Attili, G. (2019), *La scuola di Astra Zarina a Civita di Bagnoregio. Una sfida contro l'abbandono*, "Scienze del Territorio", vol. 7, pp. 119-127.

Barton, J., Rogerson, M. (2017), *The Importance of Greenspace for Mental Health*, "BJPsych", int. 14, pp. 79-81.

Beehr, T. A., Bhagat, R. S. (1985), *Introduction to Human Stress and Cognition in Organizations*, in T. A. Beehr, R. S. Bhagat (eds), *Human Stress and Cognition in Organizations: An Integrated Perspective*, New York, Wiley, pp. 3-19.

Berto, R. (2014), *The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness*, "Behavioral Sciences", n. 4, pp. 394-409.

Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., Berntson, G. G. (eds) (2000), *Handbook of psychophysiology*, Cambridge (UK) - New York, Cambridge University Press.

Cannata, M., Flick, G. M., Bergamo, L., Purini, F., Settis, S. (2020), *La città per l'uomo ai tempi del Covid-19*, Milano, La Nave di Teseo.

- Comi, G. (2020), *Progettare l'inabitabile. Riflessioni sullo spazio delle relazioni*, "EAMagazine. Ricerche e progetti sull'architettura e la città", n. 52-53, pp. 81-86.
- De Rossi, A. (2018), *Riabitare l'Italia. Le aree interne tra abbandoni e riconquiste*, Roma, Donzelli.
- Dezza, P. (2020), *Dallo smart working la spinta a ridare nuova vita ai borghi*, "Il Sole 24 ORE".
- European Commission (2015), *Shaping Europe's Digital Future – National Coalitions* [Online]. Available at: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/national-local-coalitions> [Accessed: 27 August 2020].
- Fromm, E. (1973), *The Anatomy of Human Destructiveness*, New York, Holt, Rinehart and Winston.
- Giacomino, G. (2020), *Coronavirus, milanesi e torinesi in fuga verso le valli come se le montagne fossero immuni*, "La Stampa" [Online]. Available at: <https://www.lastampa.it/torino/2020/03/14/news/coronavirus-milanesi-e-torinesi-in-fuga-verso-le-valli-come-se-le-montagne-fossero-immuni-1.38591680> [Accessed: 26 August 2020].
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., Gärling, T. (2003), *Tracking Restoration in Natural and Urban Field Settings*, "Journal of Environmental Psychology, Restorative Environments", n. 23, pp. 109-123.
- Hartig, T., Marcus, C. C. (2006), *Healing Gardens-places for Nature in Health Care*, "The Lancet", n. 368, S36-S37.
- Hedblom, M., Gunnarsson, B., Iravani, B., Knez, I., Schaefer, M., Thorsson, P., Lundström, J. N. (2019), *Reduction of Physiological Stress by Urban Green Space in a Multisensory Virtual Experiment*, "Sci Rep", n. 9, pp. 1-11.
- Honey-Rosés, J., Anguelovski, I., Chireh, V. K., Daher, C., Konijnendijk van den Bosch, C., Litt, J. S., Nieuwenhuijsen, M. J. (2020), *The Impact of Covid-19 on Public Space: An Early Review of the Emerging Questions-design, Perceptions and Inequities*, "Cities & Health", pp. 1-17.
- Huynh, Q., Craig, W., Janssen, I., Pickett, W. (2013), *Exposure to Public Natural Space as a Protective Factor for Emotional Well-being Among Young People in Canada*, "BMC Public Health", n. 13, p. 407.
- Imberti, L. (2020), *Come la pandemia cambia la città e interroga l'urbanistica*, "Urbanistica Informazione" [Online]. Available at: <http://www.urbanisticainformazioni.it/Come-la-pandemia-cambia-la-citta-e-interroga-l-urbanistica.html> [Accessed: 02 April 2021]
- Ingaramo, R., Negrello, M., Robiglio, M., (2020). *Oltre il verde urbano: prove di agri-architettura in città*, "Il Giornale dell'Architettura" [Online]. Available at: <https://ilgiornaledellarchitettura.com/2020/11/09/oltre-il-verde-urbano-prove-di-agri-architettura-in-citta/> [Accessed: 2 April 2021]
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989), *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge, Cambridge University Press.

Kardan, O., Gozdyra, P., Misic, B., Moola, F., Palmer, L. J., Paus, T., Berman, M. G. (2015), *Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center*, “Sci Rep, Scientific Report”, n. 5, DOI 11610.

Karl, S., Barthel, S., Colding, J., Macassa, G., Giusti, M. (2020), *Urban Nature as a Source of Resilience During Social Distancing Amidst the Coronavirus Pandemic*, OSF preprints. Available at: <https://osf.io/3wx5a/> [Accessed: 02 April 2021]

Kellert, S.R. (2012), *Birthright: People and Nature in the Modern World*, New Haven, Yale University Press.

Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., Mador, M. L. (2008), *Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life*, Hoboken (N. J.), John Wiley & Sons.

Kotkin, J. (2002), *The New Geography: How the Digital Revolution Is Reshaping the American Landscape*, Random House Publishing Group, New York.

Li, Q. (2018), *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*, London, Penguin.

Malfetano, F. (2020), *La banda larga all'italiana fa correre solo il Nord: il Sud come la Bulgaria*, “ilmessaggero.it” [Online]. Available at: https://www.ilmessaggero.it/italia/banda_larga_nord_sud_gap-5367915.html [Accessed: 27 August 2020].

Marcus, C. (2015), *Nature as Healer: Therapeutic benefits in outdoor places*, “Nordic Journal of Architectural Research”, n. 12, pp. 12-17.

Ministero per l'innovazione tecnologica e la digitalizzazione (2020), *Repubblica Digitale* [Online]. Available at: <https://innovazione.gov.it/it/repubblica-digitale/> [Accessed: 27 August 2020].

Panchal, N., Kamal, R., Orgera, K., Cox, C., Garfield, R., Hamel, L., Chidambaram, P. (2020), *The Implications of Covid-19 for Mental Health and Substance Use*, San Francisco, Kaiser Family Foundation [Online]. Available at: <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/> [Accessed: 02 April 2021].

Parsons, R., Hartig, T. (2000), *Environmental Psychophysiology*, in J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, *Handbook of Psychophysiology*, New York, Cambridge University Press, pp. 815-846.

Plummer, H. (2016), *L'esperienza dell'architettura*, Torino, Einaudi.

Reynaud, C., Miccoli, S. (2018), *Depopulation and the Aging Population: The Relationship in Italian Municipalities*, “Sustainability”. n. 10, p. 1004.

Sansò, C., Esposito, R. (2020). *Pandemos: spazio 'in', spazio 'tra'e spazio 'net'*, “FAMagazine. Ricerche e progetti sull'architettura e la città”, nn. 52-53, pp. 87-91.

- Sherwood, H. (2019), *Getting Back to Nature: How Forest Bathing Can Make Us Feel Better*, "The Guardian" [Online]. Available at: <https://www.theguardian.com/environment/2019/jun/08/forest-bathing-japanese-practice-in-west-wellbeing> [Accessed: 02 April 2021]
- Soderlund, J., Newman, P. (2015), *Biophilic Architecture: A Review of the Rationale and Outcomes*, "AIMS Environmental Science", n. 2, pp. 950-969.
- Spada, M. (2020), *I virus passano le città restano*, "Urbanistica informazioni" [Online]. Available at: <http://www.urbanisticainformazioni.it/I-virus-passano-le-citta-restano.html> [Accessed: 02 April 2021]
- Totaforti, S. (2017), *Città creativa, città biofilica. Integrare la natura nel progetto urbano*, in R. Galdini, A. Marata (eds), *La città creativa*, Consiglio Nazionale Architetti Pianificatori Paesaggisti e Conservatori (CNAPPC).
- Ulrich, R.S. (2006), *Evidence-based Health-care Architecture*, "The Lancet", n. 368, pp. S38-S39.
- Ulrich, R.S. (1999), *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research*, in M. Clare Cooper, M. Barne, *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, New York, John Wiley & Sons, pp. 27-86.
- Ulrich, R.S. (1983), *Aesthetic and Affective Response to Natural Environment*, in I. Altman, J. F. Wohlwill (eds), *Behavior and the Natural Environment*, Boston (MA), Springer, pp. 85-125.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991), *Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments*, "Journal of Environmental Psychology", n. 11, pp. 201-230.
- Ulrich, R. S., Zimring CM, Quan X, Joseph A. Choudhary R. (2004), *The Role of the Physical Environment in the Hospital of the 21st Century*, Princeton, Robert Wood Johnson Foundation.
- Ulrich, R.S, Zimring CM, Zhu X, Dubose J, Seo HB, Choi YS, Quan X, Joseph A. (2008), *A Review of the Research Literature on Evidence-based Healthcare Design*, "White Paper Series 5/5, Evidence-based design resources for healthcare executives", The Center for Health Design.
- Ulrich, R. (1984), *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*, "Science", n. 224, pp. 420-421.
- van den Bosch, M., Ode Sang, Å. (2017), *Urban Natural Environments as Nature-based Solutions for Improved Public Health – A Systematic Review of Reviews*, "Environmental Research", n. 158, pp. 373-384.
- Ward Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., Miller, D. (2012), *More Green Space is Linked to Less Stress in Deprived Communities: Evidence from Salivary Cortisol Patterns*, "Landscape and Urban Planning", n. 105, pp. 221-229.
- Williams, F. (2017), *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*, New York, Norton & Co.

Williams, O. (2020), *The Wealthy Are Leaving Cities for Good*, "Forbes" [Online]. Available at: <https://www.forbes.com/sites/oliverwilliams1/2020/07/14/the-wealthy-are-leaving-cities-for-good/> [Accessed: 27 August 2020].

Zammerini, M. (2020). *La casa come risorsa. Dalla privacy alle relazioni, tra stanza e open space*, "FAMagazine. Ricerche e progetti sull'architettura e la città", nn. 52-53, pp. 25-31.