

La Biofilia e la Psicologia Architettonica

Un Approccio Integrato per il Benessere e la Rigenerazione

1

La **BIOFILIA**, concetto introdotto da Edward O. Wilson nel 1984, descrive l'affiliazione innata dell'essere umano con la natura. In psicologia architettonica, questo principio è centrale per progettare ambienti che favoriscano il benessere fisico, mentale ed emotivo, offrendo una rigenerazione personale e collettiva. Non si tratta solo di apprezzamento estetico, ma di integrare consapevolmente elementi naturali negli spazi costruiti per soddisfare il bisogno umano di connessione con l'ambiente naturale.

Dal punto di vista architettonico, la biofilia si traduce nell'uso di elementi naturali diretti, come piante, luce naturale e acqua, e indiretti, come materiali organici, colori e texture che richiamano la natura, come le forme geomorfe. La psicologia architettonica dimostra che questi interventi non solo riducono lo stress, ma migliorano la concentrazione, la produttività e il senso di appartenenza. Ambienti biofilici, inoltre, offrono benefici specifici per diverse fasce di popolazione: stimolano la creatività nei bambini, migliorano la resilienza negli adulti e favoriscono la memoria, la serenità e la riduzione dell'isolamento sociale negli anziani.

L'invecchiamento della popolazione, fenomeno mai affrontato prima su scala globale in questo modo, a mio parere, richiede un ripensamento degli spazi abitativi. Non saremo più in grado (dal punto di vista fisico, economico, della sicurezza...) vivere da soli a lungo (e si tratterà di un tempo davvero lungo). In Europa, in particolare, si evidenzia già da tempo la necessità di progettare ambienti che accolgano questa nuova fase della vita in modo attivo e inclusivo. Modelli come il **Co-living** quale *forma di abitazione condivisa* in cui le persone vivono in un unico edificio con spazi privati (come stanze o piccoli appartamenti) e condividono aree comuni (cucine, salotti, spazi di coworking) o il **Co-housing** quale *comunità residenziale pianificata* in cui le persone abitano in case o appartamenti privati ma condividono alcuni spazi e risorse (come giardini, cucine comuni, lavanderie), che favoriscono i rapporti intergenerazionali, possono trarre un enorme vantaggio **dall'integrazione della biofilia**, offrendo stimoli rigenerativi che migliorano la qualità della vita e promuovono una comunità resiliente. In fondo in modo "economico" e realizzabile. Servirà un cambio di "paradigma" culturale.

Dal punto di vista progettuale, l'approccio biofilico richiede la creazione di sistemi integrati in cui luce, suono, ventilazione e organizzazione dello spazio interagiscano armoniosamente con gli elementi naturali. Esempi includono giardini interni, facciate verdi e tetti viventi, che non solo migliorano l'estetica degli edifici, ma contribuiscono al comfort termico, acustico e visivo.

In un contesto economico, la biofilia non è solo dunque una strategia per il benessere, ma anche una leva di sostenibilità economica. Edifici progettati secondo questi principi possono autofinanziarsi attraverso modelli innovativi di gestione, ridurre i costi a lungo termine e attrarre investitori e clienti attenti al benessere. In questo senso, la biofilia diventa un motore di rigenerazione anche economica, valorizzando il ruolo degli spazi come strumenti di crescita e sostenibilità.

Noi progettisti, attenti alle tematiche ambientali, sociali ed economiche, abbiamo il compito di porre la biofilia al centro della nostra pratica professionale. Creare ambienti che favoriscano il benessere, la rigenerazione e l'armonia tra l'uomo e la natura è una responsabilità imprescindibile per affrontare le sfide di una società in evoluzione.

Alessandra Morri

06/01/2025

2