



LA SALUTE PSICOLOGICA E LA CITTA' ECOLOGIA E BENESSERE URBANO

Fiorella Chiappi, psicologa e psicoterapeuta
Presidente Istituto CO.RI. Comunicazione & Ricerche

“LA PSICOLOGIA AMBIENTALE è quella scienza che si occupa di come l’ambiente influenza il nostro comportamento e la nostra mente e di come viceversa l’uomo, con la sua mente e il suo comportamento, tende a modificare l’ambiente.

Il nostro comportamento e il nostro modo di pensare dipendono strettamente da dove siamo oltre che da chi siamo. “ (Marco Costa – Psicologia Ambientale e architettura.2015.FrancoAngeli)



*“LA PSICOLOGIA ARCHITETTONICA è un ramo della **psicologia ambientale** che si occupa di studiare l'interazione tra l'individuo e il suo ambiente e propone un'idea di progettazione ambientale che tiene conto delle caratteristiche cognitive, affettive, comportamentali e motivazionali degli utenti.”* (Dalla presentazione del Master a Padova di Psicologia architettonica e del paesaggio)



**LA PSICOLOGIA
URBANISTICA
si concentra sui
fattori di
benessere o
malessere nelle
città**



DONNE CHE CREANO IL FUTURO: EDUCARE ALLA CRESCITA

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE



**Gli STUDI di psicologia
AMBIENTALE URBANISTICA
ARCHITETTONICA ci
forniscono Indicatori per la
promozione del benessere
ambientale urbano**

**Collabora con altre discipline
e professioni (architettura,
urbanistica, neuroscienze
urbane, neuro-architettura,
sociologia, antropologia,
arte, ecc.)**

**Crea sinergie e progetti
partecipati con enti locali,
associazioni e cittadini**



FATTORI INQUINANTI:

- Emissioni inquinanti
- Ondate di calore estivo
- Mancanza di spazi verdi
- Eccessivo affollamento: sensori di pericolo (amigdala, corteccia cingolata anteriore)
- Deboli reti relazionali, solitudine
- Carezza di luoghi
- Ecc.



I Non Luoghi - Marc AUGÉ
(Introduction à une anthropologie de la surmodernité.1992)

- Strutture per la circolazione
- accelerata di persone e beni:
- autostrade, svincoli, aeroporti
- Mezzi di trasporto
- Grandi centri commerciali, outlet
- Campi profughi
- Sale d'aspetto
- Ascensori
- ecc.



I Luoghi (Marc Augé 1992) in cui prevalgono le dimensioni di benessere:

- **Identitaria**: chi ci vive si sente parte integrante
- **Relazionale**: sono presenti reti di rapporti di vicinanza, solidarietà, condivisione di progetti, ecc.
- **Storica**: caratterizzata da un continuo ricordare e raccontare la propria storia, recupero della memoria, reti di senso, risorse attivate dagli interessi, immaginazione, capacità e azioni delle persone che vivono in un ambiente



Strategie per la promozione della salute, la riduzione del **distress**

- Azioni di Sensibilizzazione culturale per attivare la consapevolezza da parte di cittadini sui fattori di stress e di benessere
- Azioni di advocacy e di lobbying finalizzate alla promozione della salute
- Promozione di azioni con processi partecipati
- Socializzazione di Buone pratiche
- Ecc.



**Teoria sull'attenzione
Rachel e Stephen
Kaplan**

**Attenzione selettiva,
stressante se
prolungata a lungo e
non intervallata dalla:**

**Attenzione involontaria
o fascinazione: relax,
rigenerazione**

**A contatto con la
natura, il bello
(wilderness, 1995 e
mindfulness 2001)**



EUSTRESS:

La percezione del bello, del facile e del rassicurante

I quattro indicatori di Rachel e Stephen Kaplan:

- **Coerenza**: strutturazione ambientale comprensibile cognitivamente e non disturbante (inquinamento visivo)
- **Complessità**: ricchezza di stimoli
- **Leggibilità**: facilitazioni per rendere l'ambiente esplorabile
- **Mistero**: tutto quanto produce fascinazione e richiamo a scoprire l'ambiente, interagire con esso il più possibile (valorizzare + che consumare)

Numerosi studi (neuroscienze) confermano la teoria dell'attenzione di Stephen Kaplan.

Attenzione diretta intensa e prolungata: fatica mentale, distraibilità, impulsività, ostilità



**DONNE CHE CREANO IL FUTURO:
EDUCARE ALLA CRESCITA**

BUONE PRATICHE: confronto fra professionisti sul benessere urbano



**Urban Realities Laboratory –
Università di Waterloo a Toronto**

**È il primo centro al mondo dedicato
agli studi di **neuroscienze urbane****

Il suo direttore **Colin Ellard: uno dei
massimi esperti mondiali di
neuroscienze**

**Da qualche anno organizza
Conferenze internazionali con
neuroscienziati, psicologi cognitivisti,
architetti, urbanisti, ingegneri, ecc.**



Neuroscienze e Verde Urbano

Oggi molte ricerche sperimentali utilizzano in vari paesi - Italia inclusa - tecniche neuroscientifiche (EEG, Eye Tracking e GSR) anche per studiare i benefici del verde urbano sulla salute mentale.

<https://www.greenplanner.it/2018/10/18/neuroscienze-stimoli-green/>



I Giardini Terapeutici

Architetto svedese Roger Ulrich:

Riduzione del dolore, stress e costi sanitari con natura, giardini e arte – Evidence-based design

Anche in Italia ci molti giardini terapeutici. Alcune società collaborano con varie ASL, anche per patologie specifiche autismo, alzheimer, sindrome di down, depressione, ecc.



Buone Pratiche

Jane Jacobs Antropologa
(Scranton 2016 –Toronto 2006)

Si è occupata della dimensione umana nei nuclei urbani

Per prima ha posto l'esigenza nell'urbanistica di un **modello botton-up**, cioè della partecipazione dal basso, invece del modello top-down, tipico di amministrazioni che impongono nei nuclei urbani dei progetti in maniera rigida e istituzionale



Architetto urbanista

William Whyte:

- studia comportamento umano in ambiente urbano (utilizzo di strumenti innovativi della psicologia ambientale: fotocamere, telecamere, griglie, cronometri, ecc.).
- Ha attuato lo Street Life Project: studio sui pedoni e dinamiche urbane
- Collabora con l'antropologa Jane Jacobs e psicologi nel progetto di rinnovamento del Bryant Park di New York



**DONNE CHE CREANO IL FUTURO:
EDUCARE ALLA CRESCITA**

BUONE PRATICHE: ARCHITETTI E PSICOLOGI URBANISTI E LE PISTE CICLABILI A COPENAGHEN



Buone Pratiche

Urbanista danese

Jean Gehl (Copenaghen 1936)

Per migliorare l'interazione sociale
ha trasformato Copenaghen da
città trafficata a centro urbano a
misura di pedone e di ciclista



Buone Pratiche
Jan Gehl

Il suo metodo innovativo:

- Documentare in modo puntuale gli spazi urbani
- Mettere in atto cambiamenti **graduali**
- Documentare nuovamente i risultati



**Buone Pratiche
Partecipazione-
Amministrazione
urbanistica di Milano
Sindaco Pisapia- Assessore
Alessandro Balducci (già
docente di Urbanistica al
Politecnico di Milano,
attento conoscitore di
Whyte e Jacobs)**

**Progetto Botton- up per la
riqualificazione dell'area di
Porta Nuova**



**DONNE CHE CREANO IL FUTURO:
EDUCARE ALLA CRESCITA**

PROGETTAZIONE PIAZZA GAE AULENTI



**Buone Pratiche
Milano**

**Progettazione
Botton up di Piazza
Gae Aulenti**



- ❑ Gdl Territoriale OPT Progetto Partecipato su Benessere urbano e Fidelizzazione turistica.
- ❑ Collaborazione con il Comune Assessore all'Urbanistica e al Turismo, Ufficio Partecipazione
- ❑ Comitato Tecnico scientifico con psicologi del gruppo e professionisti di altri Ordini: architetto, agronoma e agrotecnica
- ❑ Indagine del Comitato Tecnico - scientifico su azioni di cura ambientale, portate avanti da associazioni: restauri e installazioni, murales attuali
- ❑ Programmazione di un world caffè e relative domande
- ❑ Organizzazione dello World caffè, al Cisternino del Comune, con circa 50 stakeholder
- ❑ Convegno aperto al pubblico: Introduzione e focus sul Benessere Urbano e fidelizzazione turistica con un approccio multiprofessionale, i risultati del world caffè, presentazione dei lavori di restauro, installazioni e murales di : *Appartenenza Labronica, Delegazione FAI di Livorno, Garden Club Livorno, Garibaldi TOP, Lions Club Livorno Host, Lions Club Livorno Porto Mediceo, Parterre, Reset, Soroptimist Club Livorno, Rotary Club Livorno, Rotary Club Mascagni Livorno, Terme del Corallo Onlus.*
- ❑ Individuazione di obiettivi a breve, medio e lungo termine.



Le Domande



1. Immagina di essere un/una turista che arriva a Livorno via terra da nord e sud - in auto o mezzo pubblico - oppure arriva in treno alla stazione o dal mare. Mentre ti sposti nella città
 - a. Che cosa TI RESPINGE a livello estetico?
 - b. Che cosa TI ATTRAEE?

Variabili di riferimento

- quantità e qualità del verde,
- manutenzione del verde urbano,
- illuminazione valorizzante, drawing light
- assetto urbanistico,
- cartellonistica, insegne di negozi,
- ALTRO...



Le Domande



2. Immagina di essere un/una turista che viene a Livorno via terra da nord e sud - in auto o mezzo pubblico - oppure arriva in treno alla stazione o dal mare. Mentre ti sposti nella città verso il centro, a livello di viabilità e nell'orientamento,

a. Che cosa TI DISTURBA?

b. Che cosa TI FACILITA?

Variabili di riferimento

- indicazioni stradali,
- manto stradale,
- piste ciclabili,
- aree pedonali,
- collegamenti pubblici,
- servizi per il turismo nautico,
- illuminazione,
- ALTRO





Le Domande

3. Se tu non fossi livornese, venendo da fuori, quali luoghi ed elementi simbolo di Livorno vorresti VALORIZZARE? COME?



Le Domande



4. Quali proposte faresti per valorizzare la città con INTERVENTI INNOVATIVI, finalizzati a far emergere al meglio lo spirito labronico?





Grazie
per l'attenzione