

Un approccio scientifico alla progettazione
rigenerativa



RESTORATIVE DESIGN

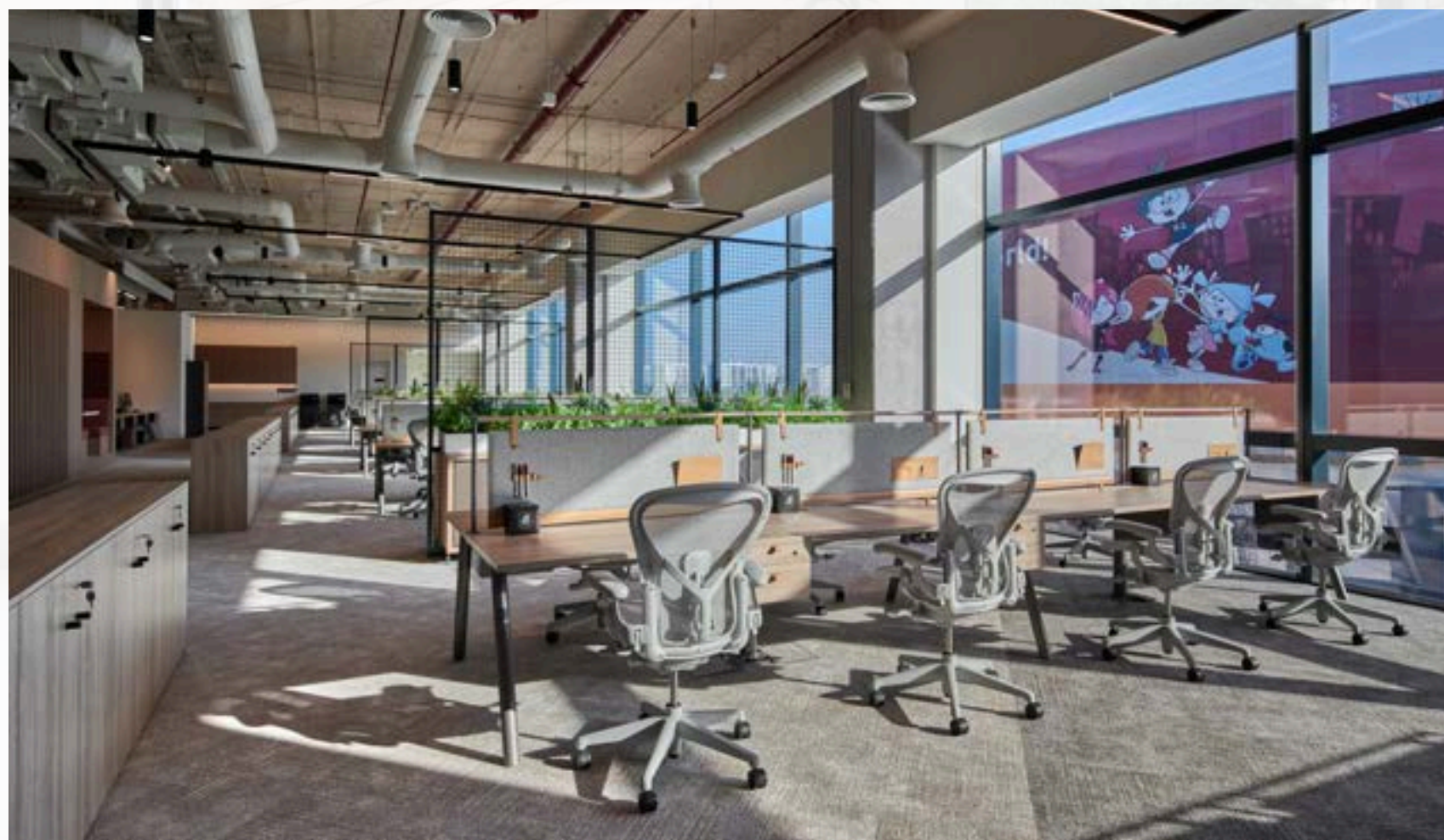


Progettazione rigenerativa

La progettazione rigenerativa mira a creare ambienti che non siano solo funzionali, ma capaci di favorire il benessere psicofisico e la qualità dell'esperienza individuale.

Un ambiente rigenerativo:

- Asseconda i bisogni estetici dell'individuo
- Evita il sovraccarico cognitivo e l'eccessiva stimolazione fisiologica
- Favorisce la rigenerazione dell'attenzione e il recupero dallo stress psicofisiologico



Perchè certi ambienti ci attraggono e altri ci disturbano?

1. Il legame biofilo Uomo–Natura

- Biofilia (Wilson, 1984): tendenza innata a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e su ciò che le richiama, con la possibilità di sviluppare un legame emotivo.
- Ipotesi della biofilia (Kellert & Wilson, 1993): molti dei nostri comportamenti derivano dalla relazione ancestrale con la Natura.
- Biophilic Design (Kellert, 2008): approccio progettuale che integra elementi naturali (diretti o indiretti) negli spazi costruiti, per rispondere al bisogno umano di Natura.

2. La percezione di rigenerazione

Preferiamo ambienti che:

- richiamano la connessione Uomo–Natura,
- offrono una sensazione di recupero psicofisico.



Predittori della preferenza ambientale

Secondo Kaplan, gli ambienti più graditi possiedono un equilibrio tra:

- **Coerenza** → l'ambiente appare ordinato, strutturato, facilmente comprensibile.
- **Leggibilità** → l'ambiente fornisce indizi chiari per orientarsi e muoversi (orientation & way-finding).
- **Complessità** → ricchezza di stimoli percettivi immediatamente disponibili, che incoraggia l'esplorazione.
- **Mistero** → promessa di ulteriori informazioni scopribili addentrandosi nella scena.

Altri fattori che influenzano la preferenza:

- **Contenuto** (grado di naturalità: naturale ↔ costruito).
- **Familiarità** (quanto un ambiente richiama esperienze già note).

Gli ambienti più piacevoli e rigenerativi risultano quelli naturali, con la giusta combinazione di coerenza, leggibilità, complessità e mistero.



Ambiente rigenerativo e stress ambientale

- **Ambiente rigenerativo** (Kaplan, 1995): spazio che permette di rilassarsi, liberare la mente, vivere esperienze di bellezza e libertà, favorendo la regolazione dell'umore.
- **Stress ambientale** (Evans & Cohen, 1987): si manifesta quando le richieste ambientali superano le capacità di risposta dell'individuo.
- **Stressori ambientali:** rumore, affollamento, inquinamento dell'aria, temperatura, traffico urbano.



Caratteristiche di un ambiente di lavoro “sano”

Un ambiente di lavoro è sano quando garantisce:

- **Accessibilità**
- **Comfort acustico**
- **Qualità dell'aria**
- **Bellezza**
- **Biofilia**
- **Comunità**
- **Densità adeguata**
- **Ergonomia**
- **Opportunità di movimento (fitness)**
- **Disposizione spaziale efficace**
- **Illuminazione appropriata**
- **Nutrimento (nourishment)**
- **Comfort olfattivo**
- **Sicurezza soggettiva (safety)**
- **Sicurezza oggettiva (security)**
- **Comfort termico**
- **Qualità dell'acqua**

Applicazioni della biofilia al design

- **Esperienze dirette:** contatto visivo con la Natura (vista su spazi verdi, piante da interno, acqua).
- **Esperienze indirette:** utilizzo di forme, colori, tessiture, pattern e materiali naturali.
- **Elementi rigenerativi:** pareti verdi verticali, aiuole interne, spazi relax, sistemi di ventilazione che favoriscono la percezione di “aria fresca”.
- **Illuminazione:** fattore cruciale per la soddisfazione dei lavoratori.

Occorre valutare:

- livello di luminosità in relazione ai compiti,
- disposizione delle fonti di luce,
- rapporto tra illuminazione e visibilità,
- resa cromatica delle sorgenti.



Forma, chiarezza e flessibilità degli spazi

Un ambiente ben progettato:

- definisce ruoli e competenze (territorialità, gerarchia spaziale, simbolismo)
- facilita comunicazione e recupero di materiali
- offre privacy visiva e acustica
- integra spazi e arredi flessibili per adattarsi a diverse esigenze.

