

Mente e ambiente

Dott.ssa Lucia Luciana Mosca
Psicologa- Psicoterapeuta della Gestalt integrata



**L'ambiente fisico può influenzare
l'esperienza di vita?**

E in quale misura?



B
A
T
H



C
A
S
A
L
N
U
O
V
O

Proporre questo argomento in un corso di scienze della formazione ha come scopo stimolare una riflessione critica sui molteplici aspetti che vanno a comporre il processo di apprendimento e sulle diverse modalità che possono renderlo più agile e incisivo

L'abitare un luogo bello e curato può e deve essere percepito dalla pedagogia come condizione di benessere fisico e psicologico e come un diritto delle persone in generale e ancora più dei bambini in particolare.

La cura nel progettare gli ambienti, e nell'abitarli, ha la necessità di valutare quanto, nella quotidianità, un ambiente permetta o vieti, quanto solleciti o censuri, quanto educi gli sguardi, le esplorazioni, le sensibilità

Noi nasciamo in un mondo già costituito e la società di cui facciamo parte è frutto della sua stessa storia; anche le nostre famiglie sono il prodotto di storie di vita personali



Ognuno cresce all'interno e a contatto con questi ambienti e culture e ciò che intendiamo per mente umana ha origine dalla complessa interazione tra il cervello, il corpo e le relazioni con l'ambiente fisico.

L'ambiente è parte integrante e fondamentale della nostra costruzione di senso e significato

L'interazione con il mondo suscita inevitabilmente dei vissuti, emozioni e pensieri che possono essere negativi o positivi e trasmetterci malessere o benessere



La qualità dell'esperienza è centrale per la nostra relazione con l'ambiente e con gli altri.

Una situazione, un luogo, che procura una buona esperienza attrae l'attenzione e il desiderio e si tenderà a ricercarla e a ripeterla per interiorizzarne il senso, i valori e gli elementi che la caratterizzano.

La ricerca in campo epigenetico ha evidenziato come il genoma cerebrale venga modulato nella sua espressione da meccanismi che mediano le influenze dell'ambiente fisico e sociale sul cervello e sull'organismo nel suo insieme.

L'epigenetica quindi mette in evidenza che l'esistenza di un determinato assetto dell'espressione genica condiziona l'insieme delle attività della cellula in risposta agli stimoli ambientali

Le neuroscienze ambientali sottolineano quanto l'ambiente fisico e sociale che ci circonda abbia un profondo impatto sul nostro cervello e sul nostro comportamento: brevi interazioni con ambienti naturali esterni sono associate a una migliore memoria e attenzione rispetto alle interazioni con ambienti urbani all'aperto frenetici.

Anche i fattori degli ambienti interni influenzano in modo significativo il comportamento umano, come la qualità dell'aria, l'illuminazione, il rumore, ed è stato dimostrato che l'esposizione alla CO2 può ridurre significativamente le prestazioni cognitive.

Generative approach

Environmental psychology
Social psychology and social neuroscience

Environmental neuroscience

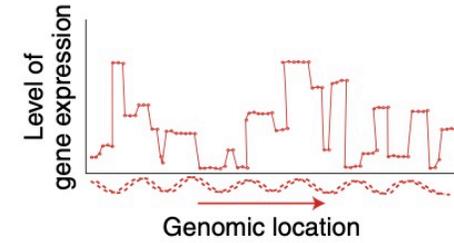
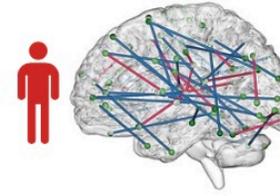
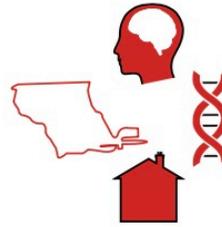
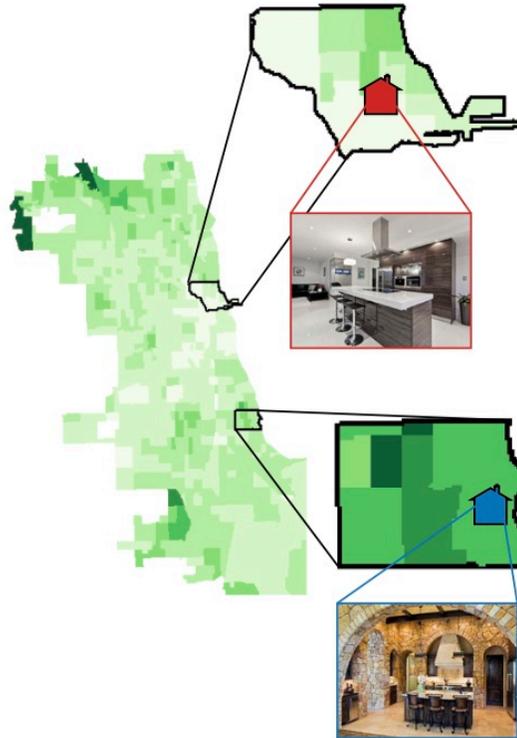
Cognitive neuroscience and
behavioural neuroscience

Physical elements (outdoor and indoor)

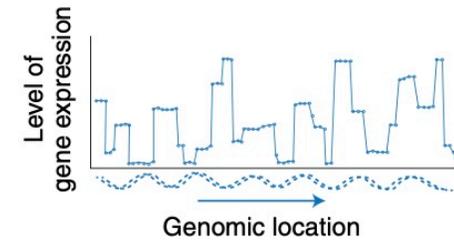
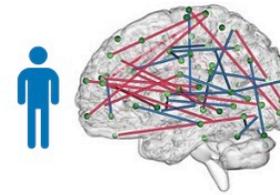
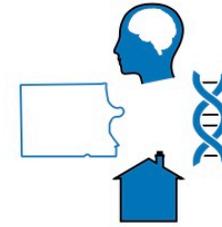
Social elements

Functional connectome

(Epi)genetics



$$\text{Behaviour} = f(\text{genetics, neurobiology, psychology, environment})$$



Levels of analysis:

- Quantification of physical environments (interior and exterior)
- Individual behavior (e.g., memory, attention and self-control)
- Functional and structural neuroimaging
- Genetics systemic (e.g., genetic susceptibility)
- Social context and social behavior

Levels of analysis:

- Functional and structural neuroimaging
- Neuroscience molecular
- Epigenetic
- Cellular

Mechanistic approach

Il contesto di vita assume un ruolo essenziale nella percezione del benessere: molti aspetti legati alle condizioni urbane e territoriali, tra cui le relazioni di prossimità e l'organizzazione dello spazio pubblico vanno a sovrascrivere i fattori individuali che incidono sulla percezione di benessere (ad es. la salute fisica e psicologica).

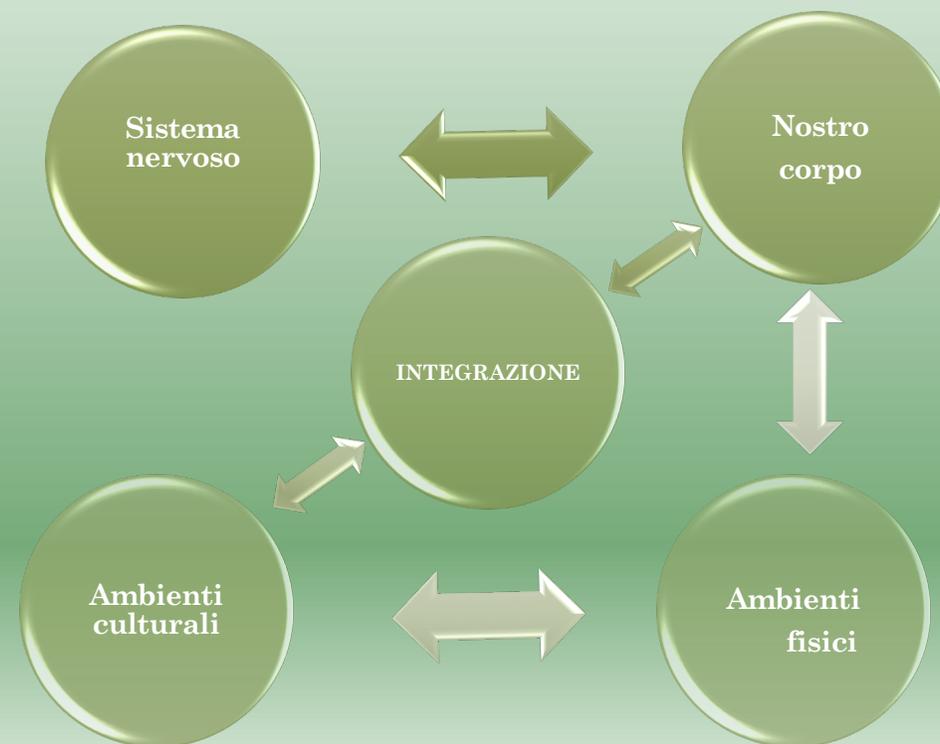
Il concetto di “*Mente Ecologica*” di Bateson, ha evidenziato come tutti gli esseri viventi siano in relazione fra loro all'interno del contesto ambientale.

Questo significa che ogni espressione del corpo umano in qualche modo influenza e, a sua volta, è influenzato dal sistema ecologico di cui fa parte attraverso processi continui di adattamento.

Teoria della Gestalt

Ha chiarito il rapporto esistente tra processi psicologici e caratteristiche dell'ambiente e ha considerato i fenomeni psicologici come risultato del concorso di fattori di natura ambientale/situazionale combinati a quelli di natura individuale

Lewin
l'ambiente "reale" è
quello percepito e
vissuto



Psicologia della Gestalt

Primato per il mondo fenomenico, percepito,
rispetto quello fisico-oggettivo,
e basi del comportamento nel modo in cui
viene **percepita** la realtà,
anziché per quella che è realmente

Il nostro modo di pensare ed il nostro comportamento dipendono dal “chi siamo” e dal “dove siamo”



Vittorio Gallese

Lo spazio fisico possiede la capacità di evocare reazioni emotive, somatiche e viscerali, del tutto immediate



Ma perché è importante dare valore e considerazione alla percezione che l'uomo possiede degli ambienti in cui vive, che frequenta o da cui si allontana?

E quali sono le caratteristiche dei luoghi, delle relazioni con essi, che ci fanno stare bene e ci fanno vivere emozioni positive?

Concetto di flusso di coscienza

- concentrazione sulla situazione in atto
 - sperimentazione del presente
- equilibrio tra le richieste esterne e sé stessi
 - motivazione intrinseca
 - assenza di noia e di ansia



ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY

Scienza comportamentale pluridisciplinare, il cui oggetto sono le sistematiche interrelazioni tra il contesto, fisico e sociale, ed il comportamento umano.

- Attenzione alle caratteristiche fisico- spaziali dell'ambiente fisico, che diviene sfondo e contesto del comportamento;
- Peculiarità nel metodo, con lo studio di situazioni naturalistiche e non di laboratorio;
- Rilevanza sociale, in quanto essa cerca di fornire una risposta ai problemi individuati in ambito sociale;
- Orientamento interdisciplinare che la vede collaborare con altri settori che si interessano dei problemi uomo/ambiente.

La psicologia ambientale ha come focus il racconto del rapporto tra l'uomo e l'ambiente, tra l'architettura e la storia del nostro corpo.

“...le forme fisiche possono risultare caratteristiche solo nella misura in cui noi stessi possediamo un corpo che ci insegna cosa sia il peso, la contrazione, la forza e così via, per cui collezioniamo esperienze che ci permettono di percepire le caratteristiche di altre forme”

“il nostro corpo e le sue basi emotive modellano il modo in cui pensiamo o ci impegniamo attivamente nel mondo, e nelle nostre culture urbane tale modellazione avviene generalmente in un ambiente costruito da un architetto”. “E' questo campo dinamico di relazioni tra mente, corpo e materia che configura la nostra comprensione precognitiva e cognitiva del mondo.

Heinrich Wolfflin
Storico dell'Arte

Rapporto emozioni/oggetti inanimati

Norman

Evidenzia tre livelli di elaborazione del cervello da cui nascono le emozioni e che rendono ragione di come viviamo la realtà esterna:

1. Livello viscerale
2. Livello comportamentale
3. Livello riflessivo

I luoghi o gli oggetti della nostra cultura racchiudono significati e indicano come comportarsi nelle diverse situazioni; tale apprendimento culturale si basa sulla capacità della mente di immagazzinare informazioni e creare schemi mentali che permettono una veloce comprensione degli altri e delle situazioni e una più facile risoluzione di problemi.

Pensare e comportarsi secondo questi schemi cognitivi è utile e rassicurante perché ci fa sentire capaci di comprendere e controllare la realtà e ci fa sentire simile a chi utilizza gli stessi schemi, garantendo il senso di appartenenza.

Modello della **piacevolezza ambientale**

Rachel e Stephen Kaplan

1989

Un ambiente ci trasmette emozioni positive e ci piace quando viene compreso in modo veloce ed è facile attribuirgli un senso, può essere attivamente esplorato e dunque è possibile conoscerlo meglio

- Coerenza, somigliare a ciò che già si conosce e ai propri schemi cognitivi;
- Leggibilità, contenere informazioni che ne facilitino la comprensione;
- Complessità, essere ricco di stimoli percettivi e simbolici;
- Mistero, dare la sensazione di poter attraverso esso conoscere qualcosa di nuovo sia del luogo che rispetto a sé stessi.

Effetto dell'esposizione alla natura



Molte ricerche hanno dimostrato che l'esposizione ai paesaggi naturali produce effetti a diversi livelli, sia in merito allo sviluppo cognitivo ed emotivo che alla salute generale. Ci sono diverse teorie riguardo come si generi questo effetto positivo. La teoria della rigenerazione dell'attenzione e la teoria del recupero dallo stress spiegano la relazione ambiente benessere come un sistema di regolazione del tutto automatico, attraverso il quale le persone riescono a ristabilire, in modo del tutto inconsapevole, i normali livelli di funzionamento cognitivo dopo un periodo di affaticamento mentale.

Teoria della rigenerazione dell'attenzione

Kaplan

Quotidianamente impieghiamo la forma di attenzione volontaria che serve ad orientare l'attenzione su attività che normalmente non la attrarrebbero, in quanto poco stimolanti; questa risorsa non è illimitata e si esaurisce rapidamente, influenzando quindi sulle principali attività mentali.

Questi effetti negativi sono associati ad uno stato emotivo di profonda irritabilità, stanchezza e depressione.

Ciò che consente di “ricaricare le batterie” è in funzione della piacevolezza degli stimoli ambientali, tra cui quelli naturali figurano al primo posto.

Meccanismo di **fascinazione**: è il meccanismo di attenzione involontaria che non richiede fatica cognitiva e consente il recupero attentivo.

Teoria del recupero dallo stress

Ulrich

Gli esseri umani hanno sviluppato nel corso dell'evoluzione, dal punto di vista biologico e mentale, una risposta automatica e immediata quando sono immersi nell'ambiente proprio dell'origine della specie, quell'ambiente in cui si formarono il sistema nervoso centrale e le funzioni biologiche dei Sapiens.

L'ambiente naturale (o l'esposizione al verde) consente al funzionamento del sistema immunitario di migliorare e fornisce una protezione contro un'ampia gamma di malattie quali depressione, diabete, obesità.

Campo/ambiente in cui attualmente l'uomo svolge la sua esistenza,
“Non luoghi”

“Il perfetto non-luogo è quello dove le relazioni sociali sono tutte completamente decifrabili attraverso l'osservazione. Ma in questi luoghi non c'è libertà, la residenza è assegnata. [...]

Si tratta di spazi dove la condizione normale è quella di essere soli”

Augè

Nella rilettura in chiave psico-relazionale di tali architetture si riscontra l'emergere di un processo di costruzione delle solitudini, perché esse rappresentano luoghi dell'anonimato in cui l'alienazione è massima.

Non si può prescindere dalla riflessione su ciò che la progettazione architettonica *provoca* nella percezione consapevole o inconsapevole dell'uomo.

Nessun individuo è autosufficiente,
esso può esistere solo in un campo ambientale

Contatto

in funzione del quale mette in atto i suoi comportamenti

E' la natura e il tipo di rapporto tra l'uomo e l'ambiente
a determinare il suo comportamento

“...fondamentalmente, un organismo vive nel suo ambiente grazie al suo essere diverso e, più importante ancora, assimilando l’ambiente alle proprie differenze; ed è al confine che i pericoli vengono respinti, gli ostacoli superati e ciò che è assimilabile viene selezionato e fatto proprio...” “...l’organismo si mantiene assimilando il nuovo, cambiando e crescendo [...] nel processo di assimilazione l’organismo viene a sua volta modificato....”.

Perls, Hefferline, Goodman

Risulta significativa la progettazione di ambienti educativi che preveda un'esperienza multisensoria :
uno spazio che si possa misurare con gli occhi, il movimento, il tatto, gli odori, che realizzi una compresenza di sensazioni che mettano in rapporto l'intera percezione del nostro corpo con l'ambiente costruito.

Diventano quindi primari i riferimenti alle dimensioni corporeo-sensoriali

Il processo di progettazione educativa non può più basarsi su astrazioni, generalizzazioni o assimilazioni delle caratteristiche degli individui, esso deve confrontarsi con la soggettività dell'esperienza e del modo di fare esperienza.

La definizione di nuovi ambienti maggiormente centrati sullo studente può promuovere questa trasformazione della “bellezza esperita” in azione efficace

Lo spazio prende forma attraverso una molteplicità di livelli e linguaggi che s'intrecciano per renderlo “accessibile” a tutti:
fotografie, immagini, frasi semplici, citazioni.

Gli elementi da considerare riguardano:

- Spazi connotati e decodificabili: supporti visivi e iconografici possono aiutare il bambino a muoversi in autonomia fra i contesti, rintracciare materiali, ricollocare il materiale in autonomia;
- Varietà dei contesti e dei materiali: Non c'è fissità nell'organizzazione degli spazi. Ogni ambiente, sezione, classe offre un assemblaggio di esperienze fra le quali il bambino può muoversi: spazio simbolico, spazi intimi come tane, angoli morbidi, spazi esterni;
- Spazi per gli adulti: pareti e ambienti che ci parlano non solo dei bambini ma degli adulti che vivono in quell'ambiente. Ricerche delle insegnanti, esperienze dove vengono coinvolte le famiglie;

- Spazi non troppo ampi e dispersivi. I bambini hanno bisogno di “ambienti su misura” che gli offrano la possibilità di muoversi in autonomia, percepire, interagire, ri-leggere e ri-organizzare le esperienze.
- Quantità dei materiali: il materiale deve essere in quantità sufficiente per consentire interazioni, progettualità ma non deve rendere l’ambiente caotico e disorganizzato.
- Spazi flessibili e modificabili nel tempo: i bisogni, le competenze, gli interessi, evolvono seguendo tempi brevi e migrazioni imprevedibili. Lo spazio deve potersi rinnovare
- Stimolazioni eccessive e gradevolezza estetica: colori troppo intensi, suoni di sottofondo possono tradursi in distrazioni visive e acustiche fungendo da “distrattori”.
- Spazi fruibili ma sicuri: i materiali, i contesti che i bambini possono sperimentare in autonomia devono essere accessibili
- Ambienti affettivamente carichi: devono conservare le tracce degli “attraversamenti” dei bambini

Freud
Caducità
1913

«Il valore di tutta questa bellezza e perfezione è determinato soltanto dal suo significato per la nostra sensibilità....»

C'è sempre bisogno di uno sfondo di bellezza per scegliere, capire,
cambiare

La
bellezza
salverà
il
mondo

