

**10 ° Congresso Mondiale IALE,
1-5 luglio 2019, Milano, Italia**

Psicologia urbanistica:

**neuroscienze, epigenetica e resilienza
come contributi per una risposta ecologica
all'Antropocene**

Marialfonsa FONTANA SARTORIO

ASS. Qualità e Formazione - www.qualitaeformazione.com

10th IALE World Congress, July 1-5, 2019, Milano, Italy

SENTIMENTI - 1

E' nostro impegno fare una pianificazione urbana 'culturale' che rispetti il progetto umano di una città.

Attualmente la ricerca di "sanità" è evidenziata in ogni area, e quindi anche nell'ambito della pianificazione urbanistica (indicazioni dell'OMS, ecc.).

In questo senso, la **PSICOLOGIA URBANISTICA** è una proposta.

Marialfonsa FONTANA SARTORIO

ASS. Qualità e Formazione - www.qualitaeformazione.com

10th IALE World Congress, July 1-5, 2019, Milano, Italy

SENTIMENTI - 2

I sentimenti sono collegati nella loro genesi con meccanismi che li collegano alla coscienza, nei legami reciproci tra la mente, il mondo esterno e il mondo interno dell'individuo, in nel rispetto dell'omeostasi, che secondo Antonio Damasio è il meccanismo che permette la conservazione dell'equilibrio biochimico necessario per la vita.

Antonio DAMASIO, neuroscienziato americano, nato a Lisbona, direttore del Brain and Creativity Institute dell'Università della California del Sud, autore di ricerche fondamentali sul rapporto tra cervello e coscienza, sulla memoria, sull'Alzheimer e sul ruolo delle emozioni nel processo decisionale. Il suo lavoro come ricercatore spazia dalla ricerca scientifica alla storia culturale e del pensiero

Marialfonsa FONTANA SARTORIO

ASS. Qualità e Formazione - www.qualitaeformazione.com

10th IALE World Congress, July 1-5, 2019, Milano, Italy

SENTIMENTI- 3

Già Jung aveva intuito questa realtà, quando nel 1906, in "Il complesso affettivo e la sua azione sulla psiche" ha affermato che l'affettività è l'aspetto essenziale della personalità.

Secondo Damasio, le radici del sentimento risalgono nel corso della filogenesi addirittura al mondo dei batteri: essi presentano molecole chimiche che consentono loro di percepire l'ambiente in cui vivono e reagire ad esso.

Gli organismi evolutivamente remoti non possiedono contenuti mentali, ma processi che sono i "precursori della mente".

SENTIMENTI - 4

I sentimenti identificano principalmente, in base ai principi di piacevole/spiacevole, lo stato di benessere/malessere del nostro corpo e, successivamente, con lo sviluppo di un sistema nervoso centrale, gli stati meritevoli di sforzo creativo. Sono anche rivelatori del successo o dell'insuccesso degli strumenti e delle pratiche culturali.

Dalle neuroscienze risulta inoltre indispensabile considerare l'interazione tra il sistema nervoso e altre strutture dell'organismo (intestino ricco di neuroni, ecc.), cioè i numerosi **processi di trasmissione non neuronale** che collegano il corpo al cervello:

da questa attività e sinergia scaturiscono emozioni fondamentali per l'esperienza umana.

SENTIMENTI - 5

Emozioni e sentimenti sono strategie adattive messe in atto dal soggetto in evoluzione (filogenesi) al fine di poter sopravvivere nel suo ambiente, raggiungendo il miglior benessere possibile, in un continuum che collega l'omeostasi organica all'omeostasi culturale e sociale.

OMEOSTASI - «*imperativo della vita*»: *il regolatore onnipresente della vita in ogni sua espressione (Damasio)*

E' il meccanismo insito in ogni essere vivente che garantisce che la vita sopravviva e prosperi, rendendo così possibile una proiezione della vita stessa nel futuro di un organismo e della specie stessa.

Lo sforzo continuo per mantenere un equilibrio dinamico tra il corpo e l'ambiente, in processi come la respirazione e l'alimentazione, comporta

un continuo equilibrio positivo e negativo, la cui espressione sul piano mentale sono

le emozioni e i sentimenti di benessere e malessere.

PIANIFICAZIONE URBANISTICA - 1

Da ciò si evidenzia come la *risposta* delle emozioni e dei sentimenti, in senso positivo o negativo e addirittura subliminali, sia di estrema importanza in ogni attività umana, che, grazie al meccanismo universale nel vivente dell'omeostasi, propende sempre verso il benessere.

PIANIFICAZIONE URBANISTICA - 2

Poiché il meccanismo dell'omeostasi è ciò che regola sia il benessere presente che la progettualità proiettata al futuro di ogni organismo vivente, la progettazione di un ambiente urbano dovrebbe tenere in grande considerazione le **conseguenze** del suo agire in relazione al benessere oggettivo dell'individuo e della società, sia nel tempo presente che nei suoi effetti per gli anni successivi.

Questo anche in relazione al fatto che la **memoria umana** è unica nel suo genere: a differenza degli animali superiori, gli esseri umani sono in grado di ricordarsi dei programmi che fanno per il futuro, in relazione al loro presente e al loro passato, costruendosi una **mappa mentale** che è unica e specifica per gli esseri umani.

PIANIFICAZIONE URBANISTICA - 3

Di conseguenza è importante per la pianificazione urbana *indagare* le reazioni degli individui di fronte all'ambiente esterno naturale o antropizzato e agli interventi su di esso, valutando le risposte emozionali e persino subliminali degli individui di fronte ad essi, nelle quali è coinvolto il corpo, con tutte le reazioni dei suoi sistemi (nervoso, immunitario, circolatorio).

Queste indagini sono ora disponibili:

- sia con gli strumenti che indagano lo stress e le sempre più profonde conoscenze del rapporto corpo/mente/psiche che si sono sviluppati negli ultimi decenni, e
- sia grazie alle strumentazioni di neuroimaging.

Si prega di fare riferimento al sito web www.qualitaeformazione.com per uno studio approfondito delle modalità applicate nella ricerca.

Marialfonsa FONTANA SARTORIO

ASS. Qualità e Formazione - www.qualitaeformazione.com

10th IALE World Congress, July 1-5, 2019, Milano, Italy

EPIGENETICA - 1

E' molto importante per la pianificazione urbana porsi il problema della trasmissione nel tempo di quanto effettuato, poiché esiste una trasmissione genetica culturale (epigenetica).

L'EPIGENETICA è la scienza che studia una qualunque attività di regolazione dei geni attraverso processi chimici che non comportano cambiamenti nel codice del DNA, ma possono modificare il fenotipo dell'individuo o della progenie. Si è constatato che esistono meccanismi che guidano l'espressione dei geni delle generazioni successive, attraverso gli influssi dell'ambiente.

EPIGENETICA - 2

La domanda dell'epigenetica non è più "gene o ambiente", ma piuttosto come i fattori ambientali agiscono sui geni, li cambiano chimicamente e quindi li attivano o li disattivano.

EPIGENETICA - 3

Le prove epidemiologiche degli ultimi anni suggeriscono sempre più che le esposizioni ambientali durante le prime fasi dello sviluppo umano hanno un ruolo nell'attivazione delle malattie. Inoltre, alcuni di questi effetti ambientali sembrano essere trasmessi attraverso le generazioni successive. Le modificazioni epigenetiche forniscono un collegamento plausibile tra l'ambiente e alterazioni nell'espressione genica che potrebbero portare a fenotipi di malattie.

EPIGENETICA - 4

Da quanto sopra esposto emerge quanto sia importante per la progenie (non solo di 1° grado, ma anche successiva), che la madre/ambiente non fornisca stress, ma accudimento. Questo è in relazione agli studi e agli inviti del OMS che per es. indicano in un miglior accesso al verde urbanizzato un elemento importantissimo per diminuire o eliminare lo stress nella popolazione, soprattutto nelle madri e negli individui in crescita.

Ne consegue che la responsabilità del pianificatore urbanista non riguarda solo l'espressione di determinate correnti architettoniche, ma soprattutto la vivibilità di quanto è stato pianificato.

RESILIENZA - 1

Resilienza non significa *coping*, cioè padroneggiare eventi critici (Murphy 1974). È "qualcosa sotto": si intende con ciò la motivazione che permette agli esseri umani un comportamento che rende *possibile* una buona interazione con eventi difficili.

È la capacità degli esseri umani di padroneggiare crisi durante la vita tramite risorse personali e sociali, e di usarle come opportunità di sviluppo.

RESILIENZA - 2

Il tema della resilienza entra all'interno della pianificazione urbanistica e territoriale aprendo interessanti suggerimenti, capaci di porsi in chiara controtendenza alla “città che uccide” (Corrado Beguinot). Nella pianificazione urbanistica si usa il termine “resilienza” per esprimere la specifica capacità di rigenerarsi di una città colpita da catastrofe.

Per rigenerare “la città che uccide”, che è comunque composta da esseri umani, è necessario individuare ciò che nella città “uccide”, per poter trasformare il mortifero in occasione di crescita e cambiamento.

La resilienza, nell'ambito della pianificazione urbanistica, è connessa alla individuazione delle risorse nel contesto urbano o nel territorio antropizzato.

RESILIENZA - 3

Come esempio attuale in relazione al tema della resilienza di un luogo degradato, proponiamo l'esperienza del "Nocetum" a Milano

"**Nocetum**" nasce dall'attenzione di suor Ancilla Beretta per il degrado del sito, di cui tuttavia percepisce le potenzialità positive di sviluppo, anticipando le risorse positive insite in esso, per il benessere della popolazione residente nel quartiere.

Suor Ancilla ha avuto fiducia nella capacità di recupero intrinseca non solo in ogni attività umana, ma anche nel territorio, anche se degradato e inospitale, ha riconosciuto le sue risorse e si è attivata nella realizzazione del progetto che da tutto ciò è nato, in modo creativo ed incisivo.

Il "**Nocetum**" può essere visto come un esempio della resilienza del territorio con l'attivazione delle sue risorse, che va ben oltre il concetto di resilienza del territorio dopo una catastrofe. Questo è un esempio concreto di come il credere nella possibilità di recupero sia del territorio che del gruppo umano, e nella possibilità di sviluppi e risultati positivi, ha portato alla pianificazione e alla realizzazione di un centro urbano e sociale, la cui influenza si estende in termini di chilometri quadrati.

BIBLIOGRAFIA

Beguinet C. (a cura di) (2005) La Formazione del Manager della Città Interetnica. Ricerche dei Corsisti. , Giannini, Napoli. Fondazione Aldo Della Rocca.

Beguinet C. (2012) Human Rights and the City Crisis . For the Urban Future . The UN Resolution. 33/Ninth Tome, Series of Urban Studies, Giannini Napoli. Aldo Della Rocca Foundation

Damasio A. (2018) Lo strano ordine delle cose. Adelphi Edizioni

Fontana Sartorio M. (2010) La psicoterapia del trauma. ASS. Qualità e Formazione. ilmiolibro.it

Knöll M., Neuheuser K., Vogt J. Rudolph-Cleff A. (2014) I influenti dell' ambiente costruito sulla percezione della qualità di vita nell'utilizzo degli spazi urbani , Umweltpsychologie, 18, Jg., Heft 2, 2014, 84-103, trad. Associazione Qualità e Formazione. www.qualitaeformazione.com

Nadja Kabisch, Horst Korn, Jutta Stadler, Aletta Bonn, Nature-based Solutions to Climate Change Adaptation in Urban Areas Linkages between Science, Policy and Practice, 2017 Springer

Sartorio G. e Fontana M. (2012) La Città Dal Volto Umano: Quale Futuro? - U.N. HABITAT - "WORLD URBAN FORUM 2012" Napoli – settembre 2012 Fondazione Aldo Della Rocca - Evento "URBAN FUTURE" Napoli – 4 settembre 2012

Sartorio G. Fontana M. Sartorio Spooen A. (2014) Sviluppo urbano e resilienza nella città in crisi . In: : Corrado Beguinet, Un manifesto un concorso, the right to the city for all, 34/tenth tome, series of urban studies, Giannini, Napoli, 2014, Fondazione Aldo Della Rocca

WHO Regional Office for Europe (2010) Parma declaration and commitment to act, Copenhagen.

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/78608/E93618.pdf. Accessed 13 May 2016

WHO Regional Office for Europe (2012) Addressing the social determinants of health: the urban dimension and the role of local government. World Health Organization, Geneva

WHO Regional Office for Europe (2013) Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century, Copenhagen, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1. Accessed 13 May 2016

WHO Regional Office for Europe (2014) Obesity and inequities. Guidance for addressing inequities in overweight and obesity. Copenhagen. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/247638/obesity-090514.pdf?ua=1. Accessed 13 May 2016

WHO Regional Office for Europe (2016) Urban green spaces and health. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen

Marialfonsa **FONTANA SARTORIO**

ASS. Qualità e Formazione - www.qualitaeformazione.com

10th IALE World Congress, July 1-5, 2019, Milano, Italy