
BENESSERE ECO SOSTENIBILE

Protocolli di Certificazione
e Indicatori del Benessere
per la Qualità dell'Abitare



CNA
PPC

CONSIGLIO NAZIONALE
DEGLI ARCHITETTI
PIANIFICATORI
PAESAGGISTI
E CONSERVATORI

BENESSERE ECO SOSTENIBILE

Protocolli di Certificazione
e Indicatori del Benessere
per la Qualità dell'Abitare

Questa guida, pubblicata a cura del Dipartimento Ambiente Energia e Sostenibilità - Gruppi Operativi Energia e Sostenibilità, è rivolta agli architetti che intendono adottare nel progetto principi per lo sviluppo sostenibile, con lo scopo di salvaguardare l'ambiente, il territorio e il benessere dell'Uomo.

CONSIGLIO NAZIONALE DEGLI ARCHITETTI
PIANIFICATORI, PAESAGGISTI E CONSERVATORI

**Consiglio Nazionale Architetti,
Pianificatori, Paesaggisti e Conservatori**
www.awn.it

Dipartimento Ambiente, Energia e Sostenibilità
Coordinatore
Alessandro Marata

Contributi
Andrea Moro
Valentina Piscitelli

Gruppo Operativo Energia
Martino Roatta
Egidio Raimondi
Stefano Meneghini
Salvatore Pitruzzella
Carmela Plamieri
Aurelio Zennaro

Gruppo Operativo Sostenibilità
Teresa Alvino
Carlotta Cocco
Daniele Menichini
Massimo Pedone
Alessandra Siviero

Ufficio di Presidenza della Conferenza degli Ordini
Arturo Giusti e Paolo Lo Iacono

Redazione del volume e Realizzazione
Carlotta Cocco
Alessandra Barbieri
Federica Franzè
Pietro Spoto

Progetto grafico
Simona Castagnotti

Marzo 2021 | ISBN 978-88-941296-9-4

Al nostro collega e amico Salvo
che ben sapeva proporci occasioni di benessere

INDICE

ABITARE LA SOSTENIBILITA'	08
LA DIMENSIONE SOCIALE, COMFORT E BENESSERE, NEI PROTOCOLLI DI SOSTENIBILITÀ	12
CONCETTO DI BEN ESSERE	14
L'OMS E LA COMUNITÀ EUROPEA	15
INTEGRAZIONI AL CONCETTO DI BEN ESSERE	16
PERSONA, BENESSERE, SISTEMI DI MISURA	18
I PROTOCOLLI DI SOSTENIBILITA'	20
PROTOCOLLI	22
BREEAM	24
LEED	26
HQE	28
ITACA	30
LIVING BUILDING CHALLENGE	32
DGNB	34
WELL	36
FITWEL	40
INDICATORI DI BENESSERE	42
ARIA	44
TEMPERATURA	48
LUCE	52
SUONO	56
MOVIMENTO	60
ACQUA E NUTRIZIONE	64
MENTE	68
COLLETTIVITA'	72
ORIZZONTALITA' UN PENSIERO RIGENERATIVO	76
Canto degli spiriti sulle acque	79
BIBLIOGRAFIA	80
OPEROGRAFIA	82

ABITARE LA SOSTENIBILITÀ

Alessandro Marata

*La casa è il vostro corpo più grande.
Vive nel sole e si addormenta nella quiete.*
Khalil Gibran

La questione dell'abitare è sempre stata uno dei temi più affascinanti della storia dell'uomo. Lo è stata, dal punto di vista progettuale, per gli architetti e i costruttori di ogni epoca e di ogni luogo. Lo è stata, dal punto di vista etico e da quello filosofico, per gli artisti, gli storici, gli scienziati, gli psicologi e gli scrittori.

Mai come in questi ultimi tempi, però, il problema casa è stato così presente nella mente dei cittadini. Sì, quasi solo dei cittadini perché gli abitanti, coloro che abitano, extraurbani hanno risentito molto meno delle restrizioni, vitali e psicologiche, derivate dai lunghi e ripetuti periodi di lockdown.

Sei proposte per il prossimo millennio era il titolo in bozza delle lezioni che Italo Calvino scrisse per l'Università di Harvard nel 1985, portando a compimento le prime cinque e lasciando incompleta la sesta, interrotta a causa della sua morte nell'ottobre dello stesso anno. Le sei lezioni si ispiravano ognuna ad una parola.

1. Leggerezza
2. Rapidità
3. Esattezza
4. Visibilità
5. Molteplicità
6. Coerenza

La sostenibile leggerezza dell'abitare

Si può azzardare l'ipotesi che leggerezza possa essere, in qualche modo, sinonimo di modernità e che possa anche rappresentare le istanze di libertà dell'uomo contemporaneo. Da Platone in poi lo spazio dell'abitare, dalla casa alla città, rappresenta uno dei luoghi ideali per esemplificare, tramite metafore, l'essenza della vita dell'uomo. Su questo argomento tante menti brillanti ci hanno lasciato in eredità pensieri luminosi e scintillanti. Dalla conchiglia si può riconoscere il mollusco, diceva Victor Hugo, e dalla casa l'inquilino. La definizione lecorbuseriana di *machine à habiter* convive con l'inter-



pretazione, di Ernst Block, della casa come luogo dove l'uomo si sente a proprio agio. O meglio, come scriveva Heidegger, citando a sua volta un verso di Hoelderlin, della casa come luogo dove poeticamente abita l'uomo. Intendendo l'abitare come rapporto dell'uomo con l'essere, attraverso, diremmo oggi, un uso sostenibile dello spazio. Abitare non significa occupare uno spazio, ma averne cura creando un luogo che connette la cultura con la natura. E Zarathustra aveva inneggiato all'uccisione dello spirito della pesantezza in favore di un volo che consentirebbe di vedere noi stessi al di sotto di noi. E se è vero che in ogni luogo vi è un centro del mondo, sono parole di Mircea Eliade, è ragionevole immaginare che la leggerezza sia un obiettivo al quale l'uomo che abita la modernità, e ha il suo centro nella propria casa, deve in modo ineludibile volgere lo sguardo.

Rapidità vs lentezza

Si può abitare "velocemente", senza diventare liquidi? Senza che ciò sia in antitesi con quel processo di sedimentazione la cui mancanza, come ha ripetutamente sostenuto Bauman nella sua vasta produzione letteraria, è spesso causa di errori nella evoluzione del progresso? Essere rapidi non significa necessariamente vivere pericolosamente. Significa reagire con tempestività e lucidità agli ostacoli e ai cambiamenti che improvvisamente, con rapidità, si manifestano di fronte a noi. Scrive Calvino; "Gli avvenimenti, indipendentemente dalla loro durata, diventano puntiformi, collegati da segmenti rettilinei, in un disegno a zigzag che corrisponde ad un movimento senza sosta". La nostra vita a zigzag, che se non stiamo attenti può portarci a condizioni patologiche di stress, è una inesauribile fonte di ricchezza emotiva, un arricchimento della nostra esistenza. Se gli spazi che compongono la casa non

riescono ad assecondare il nostro zigzagare, se non sono sufficientemente flessibili, il susseguirsi delle nostre azioni ne risentirà, in termini di efficienza e di divertimento.

Progettare con esattezza

Ergonomia, funzionalità, acustica, luce, colore, prossemica e sicurezza. La progettazione degli spazi per l'uomo impone che l'architetto abbia nella sua tavolozza creativa molti strumenti indispensabili per il raggiungimento di una soddisfacente, dovrebbe essere ottima, qualità abitativa. L'architettura, contrariamente a quanto molti erroneamente pensano, necessita di esattezza in quantità almeno uguale alla creatività, soprattutto nella società odierna, nella quale l'impronta tecnologica, quella medica e quella sociale hanno una rilevanza molto grande. Scrive Calvino: "La precisione per gli antichi Egizi era simboleggiata da una piuma che serviva da peso sul piatto della bilancia dove si pesano le anime". Le piume sono i dettagli che caratterizzano gli spazi della casa. Come scrisse lo storico tedesco Aby Warburg, l'aforisma piaceva molto a Ludwig Mies van der Rohe, il diavolo si nasconde nei dettagli.

E ancora: "Viviamo sotto una pioggia ininterrotta di immagini; i più potenti media non fanno altro che trasformare il mondo in immagini e moltiplicarlo attraverso una fantasmagoria di giochi di specchi: immagini che in gran parte sono prive della necessità interna che dovrebbe caratterizzare ogni immagine, come forma e come significato". Esattezza significa riconoscere le necessità vere e scartare quelle indotte. Esattezza significa vivere bene.



Visibilità e immaginazione

Online. Può sembrare un paradosso, ma la nostra casa è più visibile adesso che p.e.p. (prima dell'era pandemica). Il nostro appartamento oggi può essere visto, o anche solo percepito, come un fantastico palcoscenico del nostro teatro personale, nel quale possiamo cambiare la scenografia sempre più facilmente. Una scenografia che nella maggior parte dei casi rappresenta una nostra personale carta di identità. Anche se è vero che l'abito non fa il monaco è abbastanza vero che lo sfondo che appare nelle sempre più frequenti video conferenze che facciamo (per lavoro, per studio o semplicemente per socialità) fornisce una prima, semplice ed inequivocabile descrizione di noi.

"La fantasia è una specie di macchina elettronica che tiene conto di tutte le combinazioni possibili e sceglie quelle che corrispondono a un fine, o che semplicemente sono le più interessanti, piacevoli, divertenti". E ancora: "Quale sarà il futuro dell'immaginazione individuale in quella che si usa chiamare la civiltà dell'immagine"?



Molteplicità emotiva

Come suggeriva uno dei principali enunciati dell'architettura bioclimatica di alcuni decenni fa, la casa è la nostra terza pelle. Come curiamo la nostra vera e prima pelle, la nostra cute, e la seconda, gli abiti che indossiamo, così sempre di più ci adopereremo affinché la nostra terza pelle sia accogliente, funzionale, divertente e sicura. Come un abito la casa deve essere, ovviamente, fresca in estate, calda in inverno, traspirante ed impermeabile, protettiva, comoda e sicura. Questa multipla pelle induce in noi molteplici comportamenti: "...chi siamo noi, chi è ciascuno di noi se non una combinatoria d'esperienze, di informazioni, di letture, di immaginazioni? Ogni vita è un'enciclopedia, una biblioteca, un inventario d'oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili".

Coerenza e felicità

In senso figurato il termine coerenza significa, per una persona, conformità tra le proprie convinzioni e l'agire pratico; la coerenza morale significa mancanza di contraddittorietà nei propri comportamenti. Negli ultimi decenni si è finalmente capito che la felicità dipende solo in parte dalla ricchezza economica materiale; solo il denaro in quantità insufficiente ad una dignitosa sussistenza crea certamente infelicità. Vi sono altri tipi di ricchezza, di tipo immateriale, che sono forse ancora più importanti: l'amicizia, la tolleranza, la diversità, la condivisione, le gratificazioni, la stima degli altri, la sicurezza, la generosità, una casa che possiamo sentire fatta per noi. Una casa da indossare, che rappresenta coerentemente la nostra terza pelle.