

**STA  
RE**

DESIDERIO N.6

# Vorrei una casa che mi metta allegria

di Chiara Sessa

Ci teniamo, eccome se ci teniamo al benessere indoor. E allora impariamo a cambiare umore alle nostre abitazioni. Con un uso sapiente dei colori e una strategia che sa darci tutta la luce che serve dove serve



## LUMINOSO

Il pavimento e il soffitto più chiari delle pareti aumentano visivamente le dimensioni di questo living e riflettono la luce naturale, fondamentale per il benessere.

**STAR  
RE**

**M**esi di lockdown tra le mura domestiche ci hanno costretto a prendere consapevolezza della nostra casa, scoprendone pregi e difetti. La buona notizia è che adesso a molte di noi il posto dove viviamo piace proprio. Nel nostro sondaggio, alla domanda su dove desidererebbero stare, il 31% delle intervistate risponde proprio così: «Dove sono già, a casa mia». E la conferma arriva anche da Alessandra Micalizzi, psicologa e autrice con Tommaso Filighera di *Psicologia dell'abitare* (Franco Angeli, 17 euro): «In una recente ricerca che ho condotto per Visioninterne, uno studio di progettazione che fornisce anche servizi innovativi agli architetti, il 38% degli intervistati ha dichiarato di aver sempre amato la propria abitazione, mentre il 23% ha intenzione di fare interventi per renderla ancora più bella e adatta ai suoi bisogni. Risultati che ci dicono quanto la pandemia abbia accentuato la necessità di riconoscersi nel proprio ambiente domestico». Se pensi che stai per leggere "il solito" articolo sulla ristrutturazione però ti sbagli. Qui vogliamo parlare di luce. E di colori. Due elementi che possiamo utilizzare per rendere il nostro rifugio più vicino alla nostra personalità perché, se usati bene, modificano la percezione di uno spazio e migliorano anche il nostro benessere.

**SCOPRI I TRUCCHI PER MASCHERARE I DIFETTI**

«Ognuno di noi ha un colore preferito, che mette in moto un'empatia immediata: quando lo incrociamo con lo sguardo ci colpisce e lo immaginiamo subito nella nostra abitazione» dice la psicologa. «Bisognerebbe seguire queste emozioni molto più che la moda del momento e arrivare così a comporre una palette di colori per la casa che difficilmente verrà a noia». Ma il gusto personale non basta. «Il colore, se utilizzato nel modo appropriato, può cambiare completamente la percezione dello spazio e nascondere i difetti degli ambienti, come le dimensioni troppo anguste o il soffitto troppo basso» spiega l'architetto Caterina Malinconico, coordinatrice didattica del corso di interior design all'Istituto europeo del design. Una volta scelta la tua palette, ecco i consigli per applicarla nelle varie stanze.

**Se il soffitto è troppo basso.** Per evitare la sensazione che "caschi in testa" dipingilo in una tonalità più chiara rispetto alle pareti.

**Se è troppo alto.** Lo percepirai più basso facendo sbordare il suo colore sulle pareti per una fascia alta circa 50 cm.

**Se l'ambiente è stretto e lungo.** Una tonalità più scura

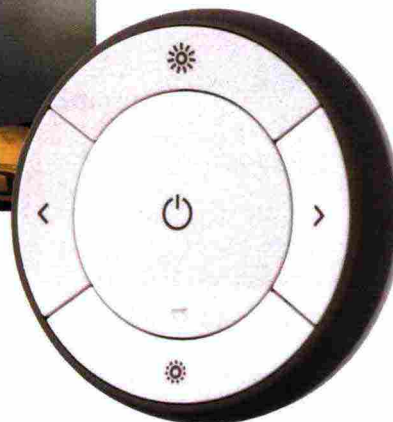
**DI FIANCO AL LETTO**

Al posto della classica abat-jour, puoi montare una lampada a muro come questa che non ingombra il comodino e diffonde una luce adatta alla lettura.



**GIOIELLO SOSPESO**

Fedora si usa da sola per mettere in risalto un angolo del soggiorno o in una composizione a grappolo sopra il tavolo da pranzo (Axolight, 295 euro+Iva).



**L'ACCESSORIO GENIALE**

Per accendere e spegnere la luce, regolarne l'intensità e il colore, basta il telecomando Tradfri (Ikea, 15 euro). Non serve installazione e funziona con le lampadine smart di Ikea.

003600

# STARE

## L'ANGOLO GREEN

Il grigio chiaro, utilizzato per pareti e pavimento, è un'ottima alternativa al bianco per illuminare l'ambiente. Qui è "scaldato" da piante e stampe botaniche.



### TI SEGUE DOVE SERVE

Gople Portable (Artemide, 250 euro), disegnata da BIG, è trasportabile e può essere regolata su tre intensità: ideale di fianco al divano per creare un'atmosfera intima.

sulla parete di fondo la avvicinerà e attenuerà la percezione della profondità. Se, al contrario, l'ambiente è largo e poco profondo, dovrai scegliere per le pareti laterali una nuance più scura.

**Se la stanza è piccola e buia.** Le pareti devono essere più chiare rispetto al soffitto e al pavimento.

«Un suggerimento per chi sceglie il bianco: meglio aggiungere una goccia di nero. Così si ottiene una tonalità fredda che illumina la stanza e attenua le tracce di smog e polvere» consiglia l'architetto.

**Se vuoi valorizzare una parete.** Usa un colore diverso oppure rivestila con una carta da parati vivace. «È un trucco utile anche per separare visivamente un angolo della stanza dal resto, per esempio la zona smart working dal living» spiega Caterina Malinconico.

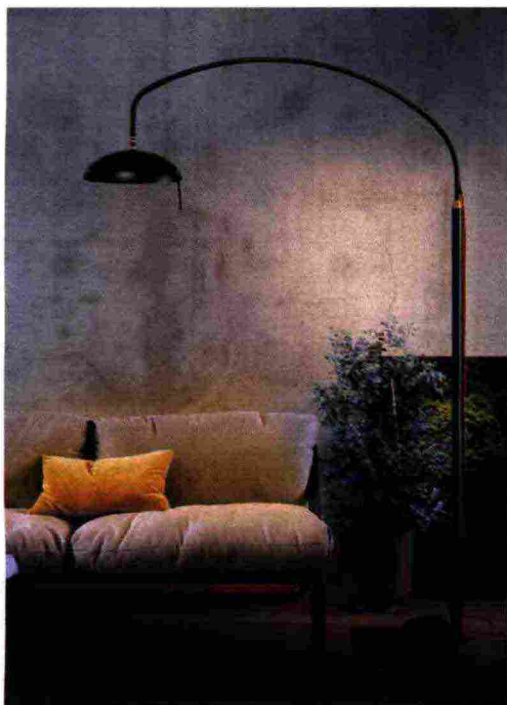
# 31%

Alla domanda: «Dove desideri stare», il 31% delle nostre intervistate ha risposto: «Dove sto già, a casa mia». Il 23% vorrebbe invece cambiare casa per avere più spazio.

### SFRUTTA LA LUCE NATURALE E L'ESPOSIZIONE

Tutti sappiamo quanto gli ambienti mal illuminati influiscano sul nostro umore e sulle nostre attività. Ma gli ultimi studi ci rivelano di più. «Per il benessere umano, oltre alla intensità è importante la qualità dell'illuminazione: quanto più è vicina a quella naturale tanto maggiore è la sensazione di benessere» spiega Alessandra Micalizzi. «Le nostre case devono sfruttare al massimo la luce del sole. Per riuscirci la cosa migliore è fare un test degli ambienti: quale attività puoi svolgere in ogni stanza tenendo presente anche la sua esposizione?» dice

**STA  
RE**



**LA LAMPADA ANTIBATTERICA**

Una lampada a terra innovativa per il relax: Serena Convivio XL è capace di illuminare con diverse tonalità di bianco e di sanificare le superfici con un ciclo di ultravioletti (Codega, 2.062 euro).

**ACCENDI IL SOLE IN SALOTTO**

Arrivano le lampade che si comportano come il sole. Il sistema Sun@ home è l'ultima proposta di Ledvance: il suo segreto sono gli apparecchi a led a spettro completo che imitano la luce naturale, abbassano le emissioni di blu (quelle che più stancano gli occhi) e regolano l'intensità in base alla luce proveniente dall'esterno. Rispetto ai led standard, favoriscono una maggior concentrazione durante le attività diurne, migliorano la qualità del sonno e aumentano il comfort visivo. In più puoi personalizzare tutte le funzioni dal cellulare con una app. Sopra, i pannelli Planon Frameless (a partire da 99,90 l'uno).

l'architetto. «La posizione migliore per la zona notte è verso est perché ti consente di svegliarti con il chiarore del mattino e in estate le stanze rimangono più fresche; gli ambienti con le finestre a ovest sono adatti allo studio e al lavoro perché ricevono la luce esterna per tutto il pomeriggio». I punti luce, invece, andrebbero scelti solo dopo aver capito come disporre l'arredamento. «Altrimenti si rischia di commettere errori che diventano difficili da correggere» dice Malinconico. «Se decidiamo di mettere una lampada a sospensione in camera da letto il punto più adatto è vicino all'armadio, in modo da poter vedere bene i colori degli indumenti». Per regolare la luce artificiale rispetto a quella solare e creare un mix confortevole uno strumento indispensabile è il dimmer, il variatore che permette di alzare o abbassare l'intensità. «Ormai i produttori li integrano negli interruttori, ma è possibile anche installarli direttamente sul muro» conclude l'esperta. Così potrai modulare la quantità di luce in ogni momento del giorno e risparmierai anche sulla bolletta.

©RIPRODUZIONE RISERVATA