

(Garden Therapy)

“Tutto ciò che può accadere ad un giardino può accadere all'anima e alla psiche: troppa acqua, troppa poca, cimici, caldo, tempesta, inondazioni, miracoli, morte, rinascita, grazia, guarigione. Mentre curano il giardino le donne tengono un diario, su cui registrano i segni di vita e di morte.

Nel giardino ci esercitiamo a lasciare vivere e morire i pensieri, idee, preferenze, desideri e perfino amori.

Piantiamo, strappiamo, seppelliamo. Dissecchiamo i semi, li seminiamo, li sosteniamo.

Il giardino è un esercizio di meditazione per capire quando è tempo per alcunché di morire.

In giardino si vede arrivare il tempo del godimento e quello della morte.

In giardino ci si muove con e non contro le ispirazioni e le espirazioni della più grande Natura Selvaggia”

C.P. Estés, “Donne che corrono coi lupi”

Le persone al giorno d'oggi sono soggette a numerosi fattori di pressione.

L'enfasi data alla velocità, alla produttività e all'efficienza hanno ridotto o eliminato tutti o quasi i momenti di pausa e riposo: il risultato è una stanchezza fisica e soprattutto mentale pressoché cronica.

Le città sono percepite come claustrofobiche e pericolose, il lavoro è vissuto come una gara massacrante, i rapporti interpersonali avvertiti come un disagio dove si è sempre a rischio e in competizione con altri: “...Come se il mondo emotivo, affettivo, relazionale, sempre più sacrificato, potesse essere compensato col denaro con cui affidare al mercato tutta la cura che sottraiamo ai figli, agli anziani, alle relazioni reciproche, familiari e di vicinato, cura della propria vita emotiva, senza la quale risulta difficile distinguerci dalle macchine industriali, informatiche, burocratiche, con le quali quotidianamente interagiamo... Neppure il weekend, perché non si può negli ultimi due giorni della settimana recuperare un mondo relazionale trascurato negli altri cinque giorni dove, da mane a sera, sia reperita la propria identità nella propria funzione nell'apparato, che ci prevede produttori di denaro nei giorni feriali consumatori nei dì festivi” (U. Galimberti, la Repubblica, 2006).

Questo sfocia spesso in atteggiamenti di intolleranza nei confronti degli altri e degli eventi, di una minore efficienza generale e in senso ancor più generale, le persone risultano meno “sane”.

La terapia orticulturale (Horticultural Therapy ,HT, Ortogiardinoterapia) viene definita come “una disciplina medica che usa le piante, l'attività di giardinaggio e l'innata affinità che noi sentiamo verso la natura come mezzo professionale in programmi di terapia e riabilitazione” (Davis, 1995).

L'importanza che le piante hanno sul benessere delle persone non ha confini: il legame abbraccia differenti culture, gruppi etnici, occupazioni, età, scolarità, livello economico, estrazione sociale, luogo di residenza, paese di nascita. (Kaplan, 1996).

Del resto le piante sono indispensabili per l'uomo: fissano polveri e tossine e liberano ossigeno, sono cibo in forma diretta per noi e nutrimento per gli animali dei quali a nostra volta ci nutriamo e che utilizziamo per tessuti e pellame. Forniscono materiale da costruzione e sono la materia prima per la carta e diversi tessuti. Producono una quasi infinita serie di sostanze fondamentali per l'industria farmaceutica e del benessere: resine, tannini, aromi, cere, droghe, ma anche antidolorifici, emollienti e calmanti. Sono l'elemento fondamentale del paesaggio e in questo modo ci procurano gioia e piacere. I fiori sono al centro di occasioni gioiose e di eventi tristi. Sono il ricordo di qualcosa di antico e perduto, che possiamo ritrovare con pochi, piccoli gesti: basta un balcone, un vaso di coccio o di vetro ed ecco il nostro giardino, che “...in tempi felici sarà un luogo ricco di fiori, colori e profumi, in tempi duri diverrà un orto o forse rimarrà incolto formando un ammasso di sassi e spine. In ogni tempo il giardino sarà, comunque, un'istantanea dell'animo umano” (Ferrini, 2001). Per curare entrambi occorrono una serie di virtù, come sosteneva Socrate: “L'anima, come il giardino, va fatta, nel senso che va coltivata. Richiede attenzione. Richiede bellezza, richiede apprendimento”.

Oggi

molte di queste virtù appaiono desuete (e forse proprio per questo abbiamo molte psicopatologie) e forse proprio per questo - come afferma M. Danon in un suo libro del 2006 - “abbiamo bisogno, ancora una volta, di aprire il cuore a una concezione della realtà molto più viva, in cui ci sia ancora posto per bellezza, magia e soprattutto gratitudine: per i semi che germogliano, i fiori che sbocciano, i frutti che maturano, la rugiada che incornicia il mondo e i ricami della brina d'inverno... Gratitudine per la vita, miracolo che si rinnova ogni istante davanti ai nostri occhi”.

Tutti possono creare un angolo verde: in giardino, sul balcone, in casa. Ma forse non tutti sanno che si possono utilizzare questi piccoli spazi per stare meglio. Grazie ad una scelta oculata delle specie, si possono alleviare stress e tensioni. Piante da toccare, da annusare, da guardare, da mangiare, che attirano le farfalle. La cura delle piante comporta diversi aspetti: aspetto comportamentale: il contatto diretto con la natura riduce lo stress, i comportamenti aggressivi, la fatica mentale e aiuta a combattere disagio, tensioni, depressione e ansia. La luce verde riflessa dalle piante è un potente tranquillante e la possibilità di lasciare liberi i pensieri di fluire induce calma e quiete interiori.

aspetto cognitivo: seminare, veder crescere una pianta, aiutarla a fiorire aumenta l'autostima, stimola l'iniziativa, abitua a prendere decisioni, riequilibra in concetto di sequenza temporale e ci riavvicina ai ritmi della natura.

aspetto fisico: è una forma di attività fisica dolce e non stressante che comporta movimenti di entrambe le mani, la coordinazione occhio-mano, stimola le capacità olfattive, uditive, gustative, visive e tattili. Risveglia il senso di meraviglia, della sorpresa, della gioia, dello scopo, della finalità.

Il giardino, anche se piccolo, anche se si ha a disposizione un solo vaso o un balcone “è una metafora della nostra psiche con questo delicato e sapiente intreccio di selvatico e di controllato, di spontaneo e di modellato. Perché la sua ricchezza e complessità, data

dall'intreccio dei sentieri, dall'alternarsi di prati fioriti e alberi verdeggianti, dalla vitalità fontane e cespugli colorati, rispecchia la nostra natura interiore. La caduta delle foglie, la paralisi della vita durante l'inverno, lo schiudersi dei germogli, il movimento dell'acqua tra le rocce. Sono tutte esperienze che anche l'individuo fa, solo che le esprime con i concetti complessi della psicologia, mentre il giardino le esprime con il linguaggio della natura."(J. Hilman).

Su questi temi l'Associazione Civiltà Contadina organizza corsi specifici.

Per informazioni contattare il **Gruppo locale di Civiltà Contadina "Cavdel "**

Tel 0541 940698

Cell. 3881814903

Email: cavdel@civiltaccontadina.it

www.biodiversita.info

* * *

Da leggere:

<http://www.qlibri.it/saggistica/scienze-umane/natura-come-cura/>

