



.... Dall'introduzione di Rita Sicchi al l'incontro di studio su "Giardini e Benessere" VerDiSegni Milano, 25/10/2013

"Natura dentro, natura fuori: una chiave per progettare il nostro futuro"

Marcella Danon, sintesi intervento a cura di G.Bianchi e MC Tarelli

"Il giardino è terapeutico: fa vivere bene ed è un antidoto allo stress"

Cristina Borghi

Tornare al giardino"

Marco Martella, sintesi intervento a cura di G.Bianchi e MC Tarelli

"Le differenze neurologiche tra i giardini Zen"

Jader Tolja, sintesi intervento a cura di R.Sicchi

"La natura: fonte di benessere e strumento di progetto"

Elisabetta Fermani, sintesi intervento a cura di G.Bianchi e MC Tarelli

"Fare un giardino fa bene!"

Silvia Ghirelli, sintesi intervento a cura di L.Pironano

"Ritrovare il contatto con Madre Terra" di Donatella Carcassoli

Lecture ragionate : Il Giardino come spazio interiore di R.Ammann e Il Giardiniere dell'anima di C.Pinkola Estes

... dall'introduzione al convegno di Rita Sicchi

Scopo di questo incontro di studio è offrire non tanto paradigmi quanto spunti per i paesaggisti di VerDi Segni (sia professionisti, sia cultori della materia), con la presunzione di arricchirne la consapevolezza nella progettazione paesistica.

Scindendo i due termini (giardino e benessere), risulta più facile partire dall'idea di giardino che ci accomuna per via di un linguaggio condiviso.

Giardino, in senso lato, è il collegamento tra l'uomo e il mondo in cui vive, esprime il bisogno di riconciliazione con l'ambiente circostante (Silvia Crowe). Tradotto. Il giardino può essere considerato l'interpretazione del vitale rapporto uomo-natura, un rapporto che muta con la storia dell'umanità, con i nuovi bisogni e le nuove conoscenze, che possiamo leggere e percorre, sia nella storia dell'arte dei giardini che della pittura paesaggistica. Eterno rapporto uomo-natura, così diverso tra Occidente ed Oriente. L'arte occidentale rimane mille anni senza rappresentazioni della natura perché nemica, mentre al contrario, nella cultura orientale buddista l'uomo guarda ad essa per trovare l'illuminazione, la guida eterna e spirituale. Accomuna invece tutte le culture il Giardino dell'Eden, il Paradiso Terrestre, il luogo della felicità, chiamato in vari modi nelle diverse religioni.

La sequenza cronologica, la storia, della rappresentazione del paesaggio nella pittura ed anche la storia dell'arte dei giardini, delinea gli stati d'animo degli umani nei confronti di madre natura: la paura dei fenomeni naturali è esorcizzata con l'esclusione millenaria della loro rappresentazione salvo per aspetti ed elementi rassicuranti (a partire dalle incisioni rupestri e poi i dipinti etruschi ed egizi non ci sono fondali di paesaggio se non auspici di buona caccia, pesca o buon raccolto), oppure, come nell'arte bizantina, il rapporto con la natura viene delegato agli dei.

Dalla natura pericolosa da cui difendersi, al dominio su di essa (rinascimento e per imitazione barocco, giardini all'italiana e alla francese), e poi la visione romantica di una natura drammaticamente o liricamente partecipe alle vicende umane nella pittura, o con l'armonia dei giardini paesistici, fino al nuovo rapporto paritetico ed emozionale degli impressionisti e dell'arte contemporanea. →

Questo numero di VerDi Segni Temi è dedicato alla sintesi degli interventi all'incontro di studi VerDi Segni 2013

"Il giardino del benessere"

Venerdì 25 ottobre 2013 alle ore 14.30 a Palazzo Clerici via Clerici 3—Milano

Oltre il giardino “nostro paradiso privato”, la nuova organizzazione sociale abbisogna di “un giardino condiviso con altri, in cui chi dimora in città possa ritrovare quel ristoro, quel senso di spazio e quel contatto con la natura che i nostri antenati conoscevano quotidianamente nella vita di campagna”.

E ancora di più “Paesaggio progettato” su grande scala “se si vuole dare un ambiente vivibile ad ognuno, in qualsiasi luogo abiti, e se si vuole ristabilire un contatto con le specie naturali della terra”. (Silvia Crowe)

A metà '800, con la seconda Rivoluzione Industriale ed il conseguente fenomeno delle conurbazioni urbane, la funzione del verde nelle città diventa fondamentale innanzitutto per la salute pubblica (Londra, Parigi...), da cui la nascita dei parchi urbani, ma c'è di più nascono negli Stati Uniti i grandi parchi nazionali Yellowstone, Yosemite...cioè il rapporto uomo-natura acquisisce una nuova coniugazione collettiva, diventa valore di una nazione, entra in un progetto politico. Theodore Roosevelt e Yosemite, dichiarato patrimonio nazionale da difendere e valorizzare. Oggi in California la costa sul Pacifico è riconosciuta Monumento Nazionale.

John Muir (1838-1914), scozzese naturalizzato statunitense, ingegnere, naturalista, scrittore, visionario padre del Natural Park System e di Yosemite scrive: "Ero uscito per fare una passeggiata, ma alla fine decisi di restare fuori fino al tramonto perché mi resi conto che l'andar fuori era, in verità, andar dentro." Quindi il Giardino come luogo di raccoglimento e di pace.

Crowe, a proposito della definizione di giardino, cita la significativa iscrizione su antichi giardini dei Mogol: “Se vi è un paradiso sulla terra, è qui, è qui, è qui”.

E ricoci al punto di partenza, l'uomo la natura il giardino il benessere, il giardino del benessere!

Abbiamo allora convenuto che benessere è una più generale percezione del corpo e dell'anima legata all'appartenenza all'universo e alla natura, ma anche il piacere, derivato dalla percezione degli spazi, delle forme, "agenti esterni e stimoli che riorganizzano il corpo e creano qualcosa dentro di noi". (TED Body Conscious Design di Jader Tolja)

Quest'ultima affermazione l'abbiamo appresa e sperimentata con il dott. Tolja, è un capitolo forse ancora poco esplorato che può coniugare, per esempio, criteri estetici e funzionamento del cervello e del sistema nervoso. Allo scopo di capire i rapporti tra lo spazio, il corpo e la mente, nella primavera del 2011 abbiamo organizzato un workshop con lui su "Neurofisiologia del giardino dell'Eden, quali caratteristiche progettuali deve avere un giardino per evocare benessere naturale e senso di continuità con l'ambiente", così il corso di Progettazione dei giardini della Civica Scuola Arte & Messaggio, da cui l'associazione ha preso vita, ha aperto da anni, sempre con il dottore, uno spazio sulla Somatica dello spazio verde.

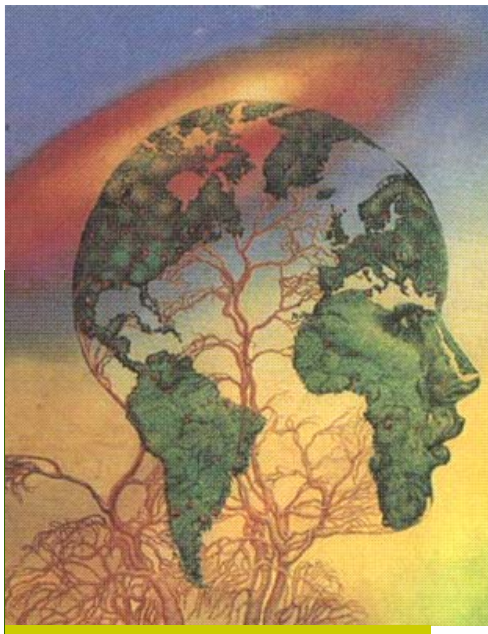
Oggi dunque, con i relatori che hanno gentilmente accettato il nostro invito, proseguiamo per la strada intrapresa.

Abbiamo immaginato le relazioni divise in due parti:

1. due primi interventi sulla funzione “curativa” del giardino in quanto natura come strumento di cura dell'anima, e come luogo di benessere e guarigione. In chiusura del primo capitolo idee e riflessioni sui valori del giardino, ieri e oggi.
2. Lettura di giardini esistenti attraverso differenti strumenti di analisi:
 - i meccanismi neuropsicologici e i giardini zen, cioè l'effetto che spazio e forme hanno sul corpo;
 - un giardino terapeutico e i suoi elementi;
 - rivisitazione in chiave “benessere” di realizzazioni da parte della progettista.

(*)





Natura dentro, natura fuori: una chiave per progettare il nostro futuro.

Intervento di Marcella Danon

Sintesi a cura di Giuliana Bianchi e Maria Carla Tarelli

Per venire incontro alle sfide esistenziali, sociali e ambientali contemporanee, è nato un nuovo approccio transdisciplinare che affronta in termini globali la presenza dell'*homo sapiens* sulla Terra e la sua relazione con l'ambiente: l'Ecopsicologia. Ce lo spiega bene Marcella Danon, psicologa e giornalista, nel suo intervento (il primo della giornata di apertura di Verdisegni dell'ottobre 2013), "Natura dentro, natura fuori: una chiave per progettare il nostro futuro".

Il termine Ecopsicologia, ci dice, è stato coniato negli anni '90 negli Stati Uniti dove la lacerazione tra uomo e ambiente ha raggiunto proporzioni evidenti. Nei due ultimi secoli, che hanno portato all'affermarsi dell'attuale società industriale, è stato privilegiato il *Logos* rispetto all'*Eros*, la meccanicità rispetto alla naturalità, la mente rispetto al cuore e al corpo. La progressiva perdita di connessione con la natura è andata di pari passo con un allontanamento dal nostro io più profondo, con un lasciare in disparte le componenti più emotive, affettive, istintive e intuitive del nostro essere.

Il processo è reversibile proprio grazie a un rinnovato contatto con l'ambiente naturale che, meglio di ogni altro, ci predispone a ritrovare, riconoscere ed esprimere anche gli aspetti più impalpabili e profondi della nostra natura individuale e umana. Anche solo stare in un giardino o in un parco facilita il ricongiungimento tra corpo, mente e psiche, ci aiuta a riconnetterci con il nostro mondo interiore.

L'osservazione dei fenomeni della natura, come la contemplazione di un albero, la capacità di riconoscerlo, la presenza dei fiori apportatori di bellezza e di colore, l'incontro con piccoli animali, i suoni delicati e armonici di un giardino, ci rilassano la mente e ci permettono così di sentire le voci più sottili e delicate del nostro mondo interiore, ci riconnettono alla nostra autenticità. Nel silenzio che esplora se stesso emergono sensazioni, intuizioni, idee geniali che nel frastuono della città è ben difficile catturare.

Il promotore della Teoria di Gaia, lo scienziato inglese James Lovelock, descrive la Terra come creatura vivente: le foreste sono i polmoni, i corsi d'acqua il sistema sanguigno, le paludi il sistema di drenaggio, come potrebbe essere il fegato; in questo contesto, metaforicamente parlando, suggerisce che l'essere umano potrebbe essere il sistema nervoso del Pianeta. Quindi si passa dal concetto dei *sapiens* come padroni o vittime della natura, a componenti integranti dell'ecosistema, come il sistema nervoso lo è del nostro fisico. Questa intuizione sostiene l'emergente "visione ecocentrica" che riconosce i *sapiens* come parte del processo evolutivo della vita sulla Terra, profondamente integrati con l'ecosistema, ma non ancora del tutto consapevoli del proprio ruolo attivo in essa. L'Ecopsicologia si propone di favorire questo risveglio alla responsabilità che abbiamo, come singoli e come specie, nei confronti dell'ecosistema; non è anti industriale, ma post industriale, ha la fiducia che, usata con consapevolezza, la tecnologia, possa aiutarci nella creazione di modalità di vita ecosostenibili.

Richard Louv, educatore statunitense, autore de *L'ultimo bambino dei boschi* (Rizzoli), studia e diffonde tutte le implicazioni dannose per la salute fisica e psicologica della perdita di connessione con la natura e sostiene che più tecnologia abbiamo più è necessario controbilanciarla con un contatto diretto con l'ambiente naturale. Daniel Goleman, lo psicologo autore di *Intelligenza Ecologica* (dopo il suo noto best seller *Intelligenza emotiva*), dà un prezioso contributo in questa stessa direzione insistendo sul fatto che dobbiamo sviluppare in questo momento importante la consapevolezza del nostro potere personale e la capacità di azione nelle piccole e grandi cose: «La cura per l'ambiente non è un movimento o un'ideologia, è il nostro prossimo gradino evolutivo (...) Perché l'uomo è un animale con una nicchia ecologica particolare da salvaguardare: l'intero pianeta Terra».→



«Laggiù, in basso c'è la terra, un pianeta bianco-azzurro bellissimo, splendente: la nostra patria umana! Dalla luna lo tengo tutto sul palmo della mano. E da questa prospettiva non ci sono divisioni... forniamo tutti un'unica Terra».



John W. Young
Astronauta, Apollo 16, aprile 1972

la frattura creatasi tra cultura e natura

L'Ecopsicologia si impegna a lavorare nel campo della crescita personale proprio per contrastare quell'indotto senso di impotenza che ci rende tutti passivi e manipolabili. Aiutando a riconoscere e valorizzare competenze e talenti personali, invita ogni singolo individuo ad autorealizzarsi e a trovare il suo modo di contribuire al benessere del contesto in cui si trova: nessuno di noi è troppo piccolo per cambiare le cose e abbiamo innato in noi, se la riconosciamo e attiviamo, la spinta a voler sentirci utili.

In un piccolo paesino lombardo, racconta la relatrice, a pochi passi da una fontana d'acqua potabile e gasata, con sempre una lunga fila di persone in attesa, anche dai paesi vicini, c'era un albero con attorno delle pianticelle le che pativano la sete... nessuno si era reso conto che con un gesto senza sforzo, era possibile innaffiare le piante, che invece sono avvizzite per mancanza d'acqua. E' proprio questo il senso che dobbiamo ritrovare e coltivare: la capacità di fare attenzione e provare empatia per quanto ci circonda, perché siamo un tutt'uno e un nostro intervento può salvare la vita a una pianta, a un animale, a un'intera collettività.



È una delle cause dell'attuale malessere individuale, sociale e ambientale

- **Marcella Danon**
Psicologa, giornalista, ecotuner trainer. Promuove l'Ecopsicologia in Italia dal 1996, ha fondato e dirige a Osnago (Lc) "Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia". Promuove in ambito istituzionale (Parchi, Comuni, Asl) progetti di formazione formatori che operano sul territorio. Fa parte del direttivo di EES, la European Ecopsychology Society. E' autrice di numerosi libri sull'autorealizzazione, la cittadinanza terrestre e la gestione dello stress.



Il "giardino" può rivestire un ruolo fondamentale nell'attuale contingenza culturale:

punto di incontro tra l'eros della natura selvatica

e il logos della progettazione umana

Avere cura di un giardino è un primo passo per sviluppare queste capacità empatiche, quelle che il filosofo economista Jeremy Rifkin considera innate nell'uomo ed evolutivamente emergenti, quelle che sono necessarie per affrontare costruttivamente le sfide attuali, sul piano sociale e ambientale. Il giardino "fuori di noi" diventa metafora del "giardino dentro di noi" e ci insegna a riconoscere equilibri ecologici e a calibrare le nostre azioni in modo da promuovere il propagarsi di un'erba o di un'altra.

Il giardino diventa una preziosa opportunità per staccarsi dalla smania iperattiva che caratterizza la nostra epoca e per ritrovare la connessione con altri ritmi e altri spazi interiori, proprio quelli necessari per riequilibrarci e ricaricarci.

Recita un antico proverbio orientale: "Se vuoi essere felice un'ora bevi una bottiglia di vino, se vuoi essere felice un giorno uccidi il tuo maiale, se vuoi essere felice un anno sposati, se vuoi essere felice tutta la vita cura un giardino".

(*)

quando si perde la connessione con la dimensione selvatica, esuberante, vitale del pianeta



ci si allontana dalla dimensione interiore corrispondente



Il giardino è 'terapeutico': fa vivere bene ed è un valido antidoto allo stress Cristina Borghi, MD, FFPM

Cristina Borghi Laureata in Medicina e in Farmacia e specializzata in Farmacologia Sperimentale. Dopo circa trent'anni di studi e di attività professionale e didattica, è approdata allo studio dei giardini nei luoghi di cura. Svolge attività didattica e ha svolto attività di consulenza per la Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Milano e presso la Scuola Agraria del Parco di Monza. Ha scritto: "Un giardino per stare bene", Urra-Apogeo, 2011 e "Il giardino che cura", Giunti, 2007.



Note

1 D. Norfolk, *The Therapeutic Garden*, Bantam Press, Transworld Publishers, London, New York, Toronto, Sydney, Auckland, 2000

2 C. Cooper Marcus e M. Barnes, *Healing gardens. Therapeutic benefits and design recommendations*, John Wiley & Sons, New York, Chichester, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto, 1999

Molti grandi della storia affermano che il giardino è terapeutico: da Ippocrate che parla di "*Vis medicatrix naturae*", ad Aristotele che soleva ripetere "*Medicus curat, natura sanat*", a Galeno e fino a giorni nostri. Tra i molti contemporanei, Donald Norfolk (1), autore del testo più convincente e completo, afferma: "Il grande rischio di vivere in una città moderna non è dato dal fatto che saremo assordati dai rumori o uccisi dalle esalazioni di fumi, ma dal fatto che patiremo per l'astinenza di bellezza naturale." Ma ancora più importante è che ne sono convinti il malato e chi lo accudisce e assiste. A questo proposito, Claire Cooper Marcus (2) nel suo trattato sugli *healing gardens* (HG) riporta parecchie frasi incisive, toccanti e assolutamente persuasive.

È ormai dato certo che gli HG siano un valido complemento della cura anche per i medici anglosassoni, tant'è vero che gli HG sono stati oggetto di studio e si sono diffusi proprio negli Stati Uniti a partire dagli ultimi decenni del secolo scorso e non hanno mai smesso di confortare i pazienti dei luoghi di cura nel Regno Unito dove la cultura del verde è assai diffusa e assimilata.

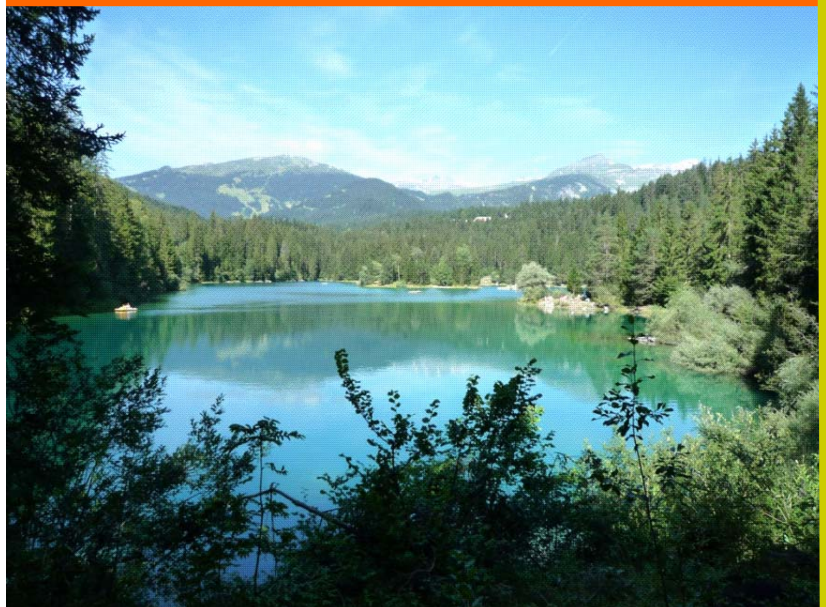
È ormai un dato certo anche per tutti i medici che praticano la medicina integrata, vale a dire medicina convenzionale associata a tutti quelle altre pratiche (shiatsu, agopuntura, omeopatia, terapia orticolturale, HG, ecc.) che possono potenziarne gli effetti, perché il giardino è un complemento della cura e la sua fruizione, con tutte le attività fisiche lì si possono praticare, aiuta a prevenire la malattia.

Il giardino non fa bene solo a chi è malato ma a tutti, perché aiuta a combattere lo stress cronico, distrae dalle proprie pene e aumenta il senso di controllo su noi stessi e sulla nostra vita.

È ormai noto che lo stress cronico favorisce l'insorgenza delle malattie cronicodegenerative, i cosiddetti *big killers*: patologie cardiovascolari, tumori, broncopneumopatie croniche ostruttive, cirrosi epatica, malattie intestinali, mentre i pensieri positivi, la meditazione e il rilassamento contrastano lo stress. Lo stress infatti libera,

principalmente, **c o r t i s o l o**, adrenalina e noradrenalina e diminuisce così l'efficienza del **s i s t e m a** immunitario, **i n n a l z a** la pressione e la **f r e q u e n z a** cardiaca, oltre ad avere altri effetti sul metabolismo intermedio e sistemici in genere.

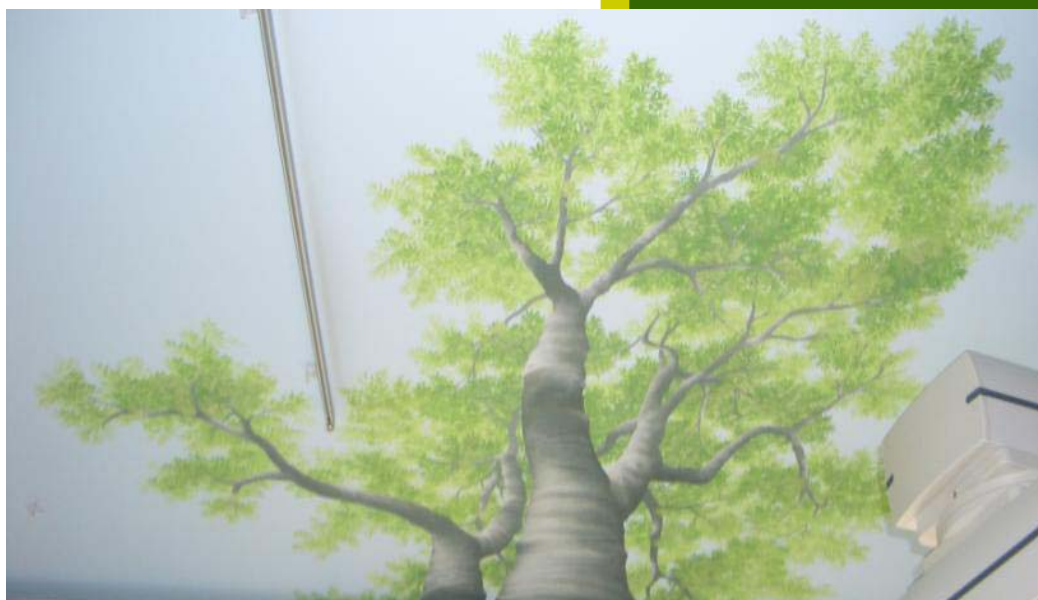
→





Gli HG sono potenti antistress, perché distraggono dall'angoscia della malattia, attivano l'attenzione involontaria, quella che si innesca lasciando a riposo la mente, e infondono pensieri positivi che ci aiutano a reagire e partecipare attivamente al processo di guarigione, ove possibile, o ad accettare con serena rassegnazione una malattia incurabile: sono alleati affidabili e premurosi del malato. (nota 3 e 4, foto 1)

Numerosi studi sono stati condotti in tal senso, su soggetti sani o malati, tuttavia la prova tangibile risiede nella loro serena e prorompente bellezza. (foto 2).



In terapia intensiva ↓



Note

3 C. Borghi, *Il giardino che cura. Il contatto con la natura per ritrovare la salute e migliorare la qualità della vita*, Giunti Editore S.p.A., Firenze, 2007

4 C. Borghi, *Un giardino per stare bene. Perché il giardino ci regala la salute e come progettarelo*, Urra-Apogeo s.r.l., Milano, 2011

TORNARE AL GIARDINO *intervento di Marco Martella :* *sintesi di Giuliana Bianchi e Maria Carla Tarelli*

Il giardino ci mette in rapporto con le forze vitali sia quando si tratta di lavorare in giardino sia quando si tratta di visitarne uno, per questo che il giardino cura e il giardino guarisce. Marco Martella parla di questo bisogno che, insito in tutti noi, ci permette di avere un rapporto con la natura in modo profondo. Il giardino è molto più di un semplice spazio di svago, ci rimette in rapporto con le forze primitive della natura. Questa è un'esigenza sempre più moderna. Da un punto di vista storico questa è sempre stata la funzione del giardino. Alla base della nostra cultura però c'è questo distacco tra uomo e natura. Oggi ne prendiamo coscienza perché è sempre più chiaro che in questi ultimi anni ha prevalso la tentazione di vederci come altro rispetto alla natura. Nel V secolo A.C. un testo antico di meditazione taoista attribuito a Lieh-tzu esprimeva nostalgia della compenetrazioni degli uomini con la natura. Questo distacco tra uomo e natura si fa risalire alle origini della cultura giudeo-cristiana, al racconto dell' Eden, dove l'uomo appare dominatore della natura stessa. Questo indica una separazione forte tra uomo e natura. Questo è la base della cultura occidentale che mette al centro l'uomo, cosa non vera per altre culture. Per esempio la presenza nella Roma antica dei boschi sacri era la garanzia del benessere della città.

Questa idea del giardino come luogo del sacro dove l'uomo rientra in rapporto con le forze della natura forse si perde poco a poco, si stempera nella storia dei giardini e ritorna nella modernità soprattutto nel romanticismo, intorno alla metà del '700 nel pensiero di Jean Jacques Rousseau perché nel '700 la modernità come la intendiamo noi è già presente con tutti i sintomi del malessere e la necessità di rimettere attraverso il giardino un benessere. Nel '700 questa separazione, questo divorzio tra uomo e natura viene vissuto come una perdita e qualcosa da risanare. Il giardino si propone per Rousseau e per alcuni suoi contemporanei come luogo di risanamento, del ritorno, del ritrovamento. Già un secolo dopo il giardiniere William Robinson nel 1870 scrive un trattato "Il giardino naturale" dove insegna come usare i bulbi nel giardino. Per esempio dice di piantare i narcisi e le altre bulbose sotto gli alberi decidui, come succede nel bosco, perché al cadere delle foglie i fiori prendano luce. E' la natura che entra nella composizione del giardino e ci aiuta a costruirlo proprio come prevede Gilles Clement nei suoi giardini in movimento. L'allieva di Robinson, la famosa Gertrude Jekyll, scrive "credo fermamente che lo scopo del giardino sia dare felicità e riposo alla mente". Sempre William Robinson scriveva "un giardino dovrebbe essere una cosa viva, non dovrebbe essere solo bello nella forma e piacevole nei colori ma nel suo respiro, nella sua essenza che provengono dal divino, dalla presenza del sacro che ritroviamo nella natura e in noi stessi".



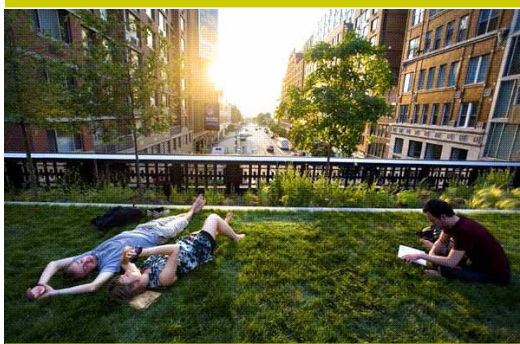
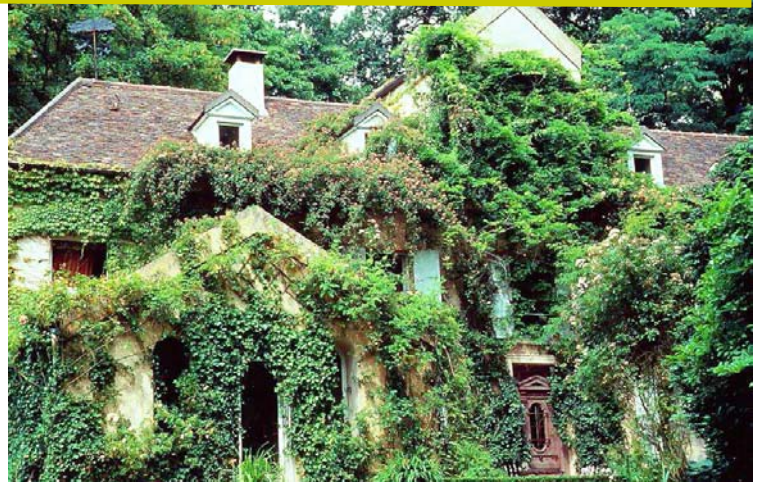
Il giardiniere non deve essere il dominatore che impone una forma dall'esterno ma seguire il movimento del giardino, seguire il flusso delle energie presenti nel giardino.

→

Marco Martella
Storico dei giardini, vive a Parigi dal 1990. Dopo aver terminato i suoi studi sul giardino storico all'Ecole d'Architecture de Versailles, ha cominciato a lavorare presso la provincia delle Hauts de Seine in qualità di responsabile degli studi storici sul paesaggio e i giardini e della valorizzazione del patrimonio verde. Nel 2010 ha fondato la rivista "Jardins" (Éditions du Sandre), alla quale partecipano paesaggisti, storici, giardinieri, artisti, proprietari di giardini, filosofi... Nel 2011 ha pubblicato "Le jardin perdu" (Actes sud), tradotto in italiano con il titolo "E il giardino creò l'uomo" pubblicato da Ponte alla Grazie nel 2012.

Idea visionaria del personaggio Jon De Precy ipotetico autore del primo '900, ma assolutamente attuale che riguarda una visione di pariteticità uomo-natura che lascia fare alla natura, attraverso un modello di giardino "selvatico" oggi diciamo "naturale", ecologico, sostenibile, ma anche con una visione filosofica, poetica della natura libera, non dominata o imbrigliata...
Insieme Martella, come storico del giardino, è autore di diverse riflessioni sui valori del giardino e sul posto che il giardino occupa nella società moderna.

Il giardino moderno deve essere il luogo della resistenza alla cultura dominante, bisogna ritornare al concetto di giardino romantico in senso storico non sentimentale, luogo di contemplazione, di lentezza, non in senso materiale, ma metaforico dove il tempo è quello della natura, della crescita delle piante, dell'accostamento del fogliame, della bellezza dei fiori. Un giardino dove queste esperienze si possono fare intensamente è il giardino Ile verte a Châtenay, di cui Martella è curatore. Nato nell'Ottocento come ritrovo di artisti nel tempo è stato un po' abbandonato e ora ha mantenuto tutte le caratteristiche di un giardino selvaggio, dove la costruzione in pietra non si contrappone al giardino anzi ne è parte integrante. E' una esperienza forte al limite dell'angoscia per qualcuno, non è certamente un giardino leggero. Ma alle spalle esiste una composizione proprio come in tutti i giardini naturali di cui si parla. Una macchia di lisimachia piantata, una siepe di carpini, uno stagno, rose accuratamente scelte.



Passiamo adesso dalla scala del giardino privato a quella della città che ha bisogno di esser "fertilizzata" con la presenza di piante, natura, acqua e giardino. Questa idea è totalmente nuova e ci fa pensare che questa grande rivoluzione copernicana ci fa ribaltare il nostro rapporto con il mondo. Ci vediamo all'interno di un ecosistema, piuttosto che all'apice della gerarchia del creato, al di fuori della natura. Oggi si pensa che la natura debba entrare all'interno della città per rivitalizzarla. Già nella metà dell'800 il Central Park di New York era stato progettato con lungimiranza anche per i palazzi che sarebbero sorti un secolo dopo. Oggi, sempre a New York, la famosa High Line prende il posto della vecchia ferrovia sopraelevata e diventa una passeggiata alberata, dove si vede la città con altri occhi, che ha contribuito a cambiare la morfologia degli edifici che sono stati costruiti dopo. La città si mette in scena a partire dal giardino all'altezza delle finestre dei palazzi; una visione insolita della città che affascina e distrae. Anche i nuovi giardini realizzati nelle periferie urbane di Parigi sono concepiti come luoghi di "campagna" dove la gente la domenica va a fare il pic nic e vengono tenuti il più naturale possibile ma senza permettere alla natura di soffocarli completamente. Anche il parco di Nanterre concepito dal partner di Clement deve coesistere con un'autostrada e una ferrovia ma l'effetto "fertilizzante" è ugualmente ben riuscito. Oggi quello che si deve offrire alla gente è il giardino come paesaggio assoluto, in cui rientrare in contatto con le forze selvagge della natura. (*)

LE DIFFERENZE NEUROLOGICHE TRA GIARDINI ZEN

di Jader Tolja.—Trascrizione e sintesi a cura di Rita Sicchi.

"L'architettura e gli spazi, come ad esempio i giardini, non agiscono sul corpo in maniera meccanica, come la forma di un paio di scarpe o di una sedia, ma lo fanno attraverso la mediazione del sistema nervoso, la cui funzione è quella di adattare continuamente il mondo interiore (cioè l'interno del nostro corpo) al mondo esterno".

*(Dal video TED di Jader Tolja **Body Conscious Design**)*

In un noto esperimento condotto all'interno di un ospedale, i pazienti le cui camere si affacciavano su spazi verdi potevano essere dimessi con alcuni giorni di anticipo rispetto alla norma. La medicina ha considerato sorprendente questo risultato, e cioè che lo spazio potesse modificare il decorso clinico di una persona, mentre in realtà non avrebbe potuto essere diverso. Infatti il sistema nervoso è stato creato proprio per rilevare quali sono le caratteristiche dello spazio e modificare in modo specifico l'interno del corpo (e quindi i suoi neurotrasmettitori e la condizione psicologica), in relazione con un qualsiasi cambiamento esterno, e anche una sottile differenza spaziale può far virare, ad esempio, la risposta del sistema nervoso dal cervello destro al cervello sinistro.

Cervello destro e cervello sinistro: qualità e prerogative dei due emisferi. (Fig. 1)

Per quanto persistano ovviamente importanti nessi (per esempio l'immaginazione è il risultato dell'interazione dei due emisferi), dopo un lungo periodo in cui si è molto dibattuto sulla loro effettiva separazione, studi recenti sembrano dimostrare definitivamente l'importanza di una loro netta differenziazione.

Si è scoperto ad esempio che il corpo calloso, la struttura che è sempre stata considerata connettere i due emisferi, di fatto non li collega, ma li inibisce reciprocamente, affinché possano adempiere alla loro funzione separatamente.

Qual è quindi la loro differenziazione fondamentale?

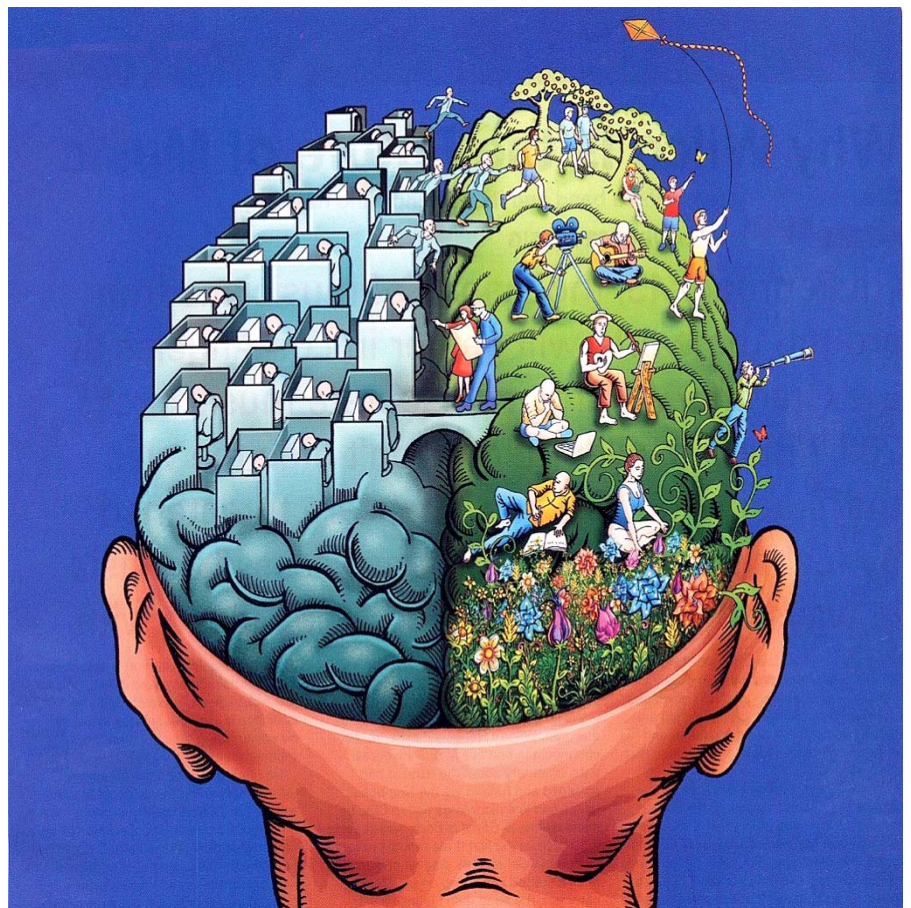
Una lunga e sistematica revisione degli studi di neurologia riguardante la specializzazione emisferica eseguita da Iain MacGilchrist, descrive le prove scientifiche per cui i due emisferi sono molto diversi e non affatto equivalenti come si credeva e che il cervello destro è decisamente più importante del sinistro, il cui ruolo è invece fundamentalmente subalterno, fungendo in pratica da suo "aiutante". Tale caratteristica viene rimarcata dal titolo stesso del suo pluripremiato libro "The Master and his Emissary" (Il maestro e il suo emissario), dove per "maestro" si intende il cervello destro.

Da dove origina questa differenza gerarchica?

Nasce dal fatto che l'emisfero destro mantiene un rapporto privilegiato con il livello sottocorticale, che è anche l'elemento cerebrale di maggior collegamento col corpo e la sede degli aspetti più importanti della nostra vitalità, mentre il sinistro, essendo più orientato al pensiero astratto, ne rimane piuttosto separato.

Vediamo qual'è il tipo di relazione fisiologica che si instaura tra i due emisferi nella realtà.

Se prendiamo ad esempio i protagonisti dei classici del giallo, incaricati e artefici della soluzione dei casi, come Sherlock Holmes, Perry Mason, oppure il più recente commissario Montalbano, vediamo come siano tipici esempi di persone che lavorano per intuizione, sensazione, visione d'insieme, caratteristiche di una dominanza di cervello destro, mentre i loro aiutanti, cioè i vari Watson, Drake e Fazio si occupano della raccolta analitica dei singoli particolari, tipica dell'emisfero sinistro. Perry Mason, che ha l'intuizione generale, verifica quali elementi mancano e chiede al suo "aiutante" Paul Drake approfondimenti specifici (di chi è la targa, chi vedeva chi, ecc). Drake torna con la sua visione parziale della vicenda (cervello sinistro), riporta i singoli particolari a Mason che, sul finale, spiega alla segretaria dello studio le connessioni dei diversi elementi in una ricostruzione unitaria della realtà dei fatti.→



1. Due emisferi cerebrali

Nella storia dell'umanità il cervello destro ha sempre dominato perché, essendo la natura preponderante, bastava uscire dall'accampamento, dal villaggio, dalla cittadina, per essere immediatamente immersi in spazi di cervello destro, dove la realtà era più forte della rappresentazione. Oggi invece la stragrande maggioranza degli spazi progettati e realizzati sono di cervello sinistro e, per la prima volta nella storia dell'umanità, siamo arrivati alla condizione per cui anche lo spazio esterno ha preso tali caratteristiche. Come conseguenza di ciò la maggioranza delle persone vive in un mondo che assomiglia ad una rappresentazione vista dall'esterno (le persone che hanno avuto problemi al cervello destro, vivono tutto come se fosse una messa in scena, quasi fosse la proiezione di un film a cui assistono, e non una realtà in cui sono immersi e a cui appartengono).

Questa condizione è piuttosto preoccupante perché ci allontana dal nostro sé, da quello che siamo veramente, rendendo necessaria una rigenerazione per ritrovare la situazione di benessere che ha sede nell'emisfero destro.

Ricerche sulle relazioni tra spazio ed emisferi cerebrali.

Come ricercatori abbiamo a disposizione fondamentalmente tre modalità per riconoscere quali sono le caratteristiche dello spazio che possono attivare cervello destro e cervello sinistro oppure determinate specifiche reazioni neurologiche.

Il primo è esporre le persone a condizioni spaziali diverse per valutarne la risposta fisica usando dispositivi come l'elettroencefalogramma, l'elettromiografo oppure strumenti per misurare la resistenza elettrica cutanea, gli ormoni e i neurotrasmettitori. Questo, oltre ad essere un sistema impegnativo dal punto di vista economico ed organizzativo, risulta poco affidabile per la grande quantità di variabili che ne possono alterarne i risultati. Se per esempio tra un esame e l'altro una persona ha avuto una bella o cattiva notizia, ha ricevuto una cartella esattoriale o è cambiato il tempo, gli esiti risulteranno falsati.

Il secondo, oltre ad essere il modo più semplice, dà indicazioni più chiare e complete. Consiste nel portare le persone in una certa condizione neurologica conosciuta, per esempio di cervello destro, sottocorticale e viscerale, e, a quel punto, di chiedere loro di progettare un giardino, un interno, un edificio. "Abbiamo raccolto qualche centinaio di progetti fatti da studenti delle facoltà di architettura di varie università e accademie di design nei diversi continenti e li abbiamo confrontati con quelli fatti dagli stessi studenti, ma in una condizione neurologica diversa. Si sono evidenziati quindi gli schemi spaziali, i principi ricorrenti, i modelli formali caratteristici di un emisfero o dell'altro, oppure di una condizione neurologica o dell'altra. Risultano così sufficientemente chiare le caratteristiche spaziali che evocano un certo tipo di risposta fisica".

Un terzo modo è quello definito di *modellamento*. Viene utilizzato per esempio in psicoterapia per capire come mai alcuni metodi e terapeuti risultino più efficaci di altri. Si filmano decine di sedute di vari psicoterapeuti e si guarda che cosa hanno in comune queste sedute, per capire i 'pattern', cioè i principi ricorrenti. Uno dei primi libri che descrivevano i principi per cui le sedute di psicoterapia risultavano efficaci era, ad esempio, quello chiamato "La struttura della magia".

Sarebbe interessante capire qual'è "*la struttura della magia dei giardini*", degli spazi che funzionano. Quali sono quindi i principi che rendono uno spazio rigenerante o il contrario, qual'è la vera differenza tra uno spazio e l'altro.

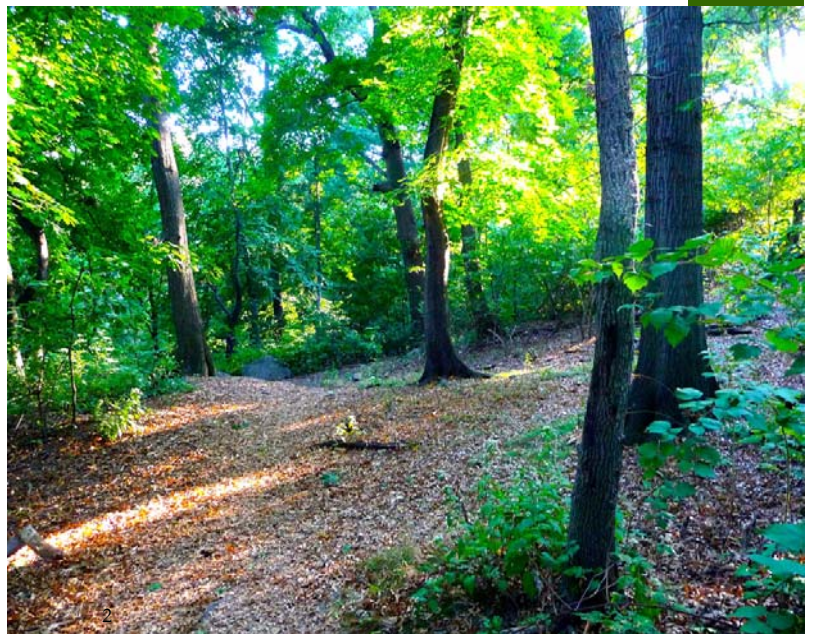
Visione d'insieme e preponderanza del particolare.

Anche gli animali hanno i due emisferi e usano il cervello destro per avere la visione d'insieme, per esempio per verificare che non ci sia niente di pericoloso o anomalo.

Si attiva l'emisfero sinistro, quando il gatto improvvisamente concentrato su una piccola cosa in movimento, fissa l'attenzione sul particolare che, a quel punto, diventa tutto il suo mondo. E' lo stesso meccanismo che porta un ragazzo al suicidio dopo aver preso un brutto voto, oppure quando il naso storto o un foruncolo monopolizzano tutta la vita di un adolescente. Gran parte della chirurgia estetica si basa sul cervello sinistro perché è riferita al singolo particolare più che all'equilibrio complessivo.

Quindi cervello sinistro che si focalizza sui singoli particolari, cervello destro che ha una visione ampia e d'insieme. Per essere funzionali, abbiamo bisogno di tutti e due: abbiamo bisogno sia di Perry Mason che di Paul Drake.

Di conseguenza se il mondo in cui abitiamo è costituito soprattutto di "particolari", necessitiamo poi di compensare vivendo spazi di ampio respiro, di rigenerazione, rappresentati nelle città dai parchi e dai giardini. Ma questo può avvenire solo se le aree verdi hanno certe caratteristiche, come per esempio il Central Park di New York, che ha spazi che potrebbero essere di una qualsiasi zona boschiva naturale. In caso contrario, se cioè il giardino realizzato è anche lui di cervello sinistro, finiamo in un circolo vizioso. (fig. 2)



2. Zona del Central Park con affinità emisfero cerebrale destro

Una riprova l'abbiamo ad esempio osservando le due immagini. (figg. 3, 4)

3. Interno



4. Ryoan-ji visione generale

Uno dei primi elementi che porta al benessere e alla rigenerazione è la **visione d'in-sieme**, cioè una visione ampia che non è concentrata sul particolare.

Proviamo a ricordare qualcosa del primo spazio: rimarranno probabilmente alcune immagini di singoli oggetti. Mentre se provassimo a disegnare la forma delle pietre del giardino zen non ne verrebbe in mente nessuna, la ragione è che non sono state progettate perché l'attenzione vi si soffermi in maniera puntuale e "ristretta".

L'estetica Zen

Nel giardino Ryoan-ji di Kyoto ogni elemento è in assonanza totale e completa, ugualmente la 'Casa sulla Cascata' di Wright costruita come luogo di rigenerazione per degli imprenditori di Pittsburgh, incarna tutti gli elementi che portano nel sottocorticale. (figg. 5, 6, 7)

Wright, che lavorava con un ottimo supporto di emisfero destro e di cervello sottocorticale, ha colto e usato il principio zen senza usarne l'estetica formale in modo letterale. Perché fare le scale sino all'acqua della cascata se non hanno un'apparente funzione? Guardando le stanze sopra si capisce che è un suggerimento per il sistema nervoso, tutto è orientato alla relazione organica tra le forme dell'architettura e gli elementi naturali, all'effetto della visione periferica. Per esempio la grande orizzontalità e la continuità tra interno ed esterno con l'eliminazione dei confini (infissi spesso affogati nelle pareti), la foresta e la cascata che sembrano entrare negli spazi interni, così la casa è parte della natura, il pavimento sembra acqua e le pietre del camino sembrano affondare nel pavimento, allo stesso modo di quelle dei giardini Zen, quasi fossero isole nel mare. →



5,6,7 Wright Casa della Cascata



I giardini Zen perseguono la naturalità, l'armonia e l'omogeneità della composizione e delle forme. La visione d'insieme prevale e nessun particolare viene accentuato per permettere una visione ampia e non sollecitare "attenzione".



8.9.10.11. Giardini di Shigemori, si può notare il contrasto tra la logica di emisfero destro (parte del giardino che segue un'estetica zen tradizionale) ed emisfero sinistro (parte del giardino connotata da quadrati, linee rette, o pietre molto innaturali e poco integrate armonicamente)



12. Acqua

non gli specifici effetti neurologici di attivazione dell'emisfero destro e, al contrario, spazi moderni come la casa sulla cascata di Wright, che invece di provocare la solita attivazione dell'emisfero sinistro caratteristica di gran parte dell'architettura contemporanea, sono invece in grado di evocare la stessa risposta neurologica di un giardino Zen tradizionale. È solo capendo i principi di tale relazione che saremo quindi in grado di progettare spazi di rigenerazione neurologica, non mimando stili estetici senza cogliere la logica più profonda.

La mente intuitiva è un dono sacro, la mente razionale deve essere il suo aiutante e non il suo dominatore. Albert Einstein

Ma l'estetica Zen non basta per fare un giardino di cervello destro. Come esempi di un diverso effetto, ne vengono citati alcuni di recente realizzazione e soprattutto ci si sofferma su Mirei Shigemori, famoso progettista di giardini Zen (1896-1975) che, in cerca della terza via tra la riproposizione del giardino tradizionale e la sua negazione, di fatto lavora sul contrasto destro-sinistro. Vissuto a cavallo delle due grandi guerre, ha subito la colonizzazione culturale dell'occidente e, probabilmente, nelle sue opere esprime il contrasto come descrizione della "violenza" della nuova cultura occidentale che si innesta sulla vecchia. (figg. 8, 9, 10, 11).

Le immagini di questi giardini confrontate con Rioan-ji evidenziano come di fatto essi risultino spesso freddi e mentali. Presentano elementi dissonanti come verticalità e spigolosità, hanno bordi e segni di confine, gli spazi sono frantumati con linee e contrasti di colore, richiamando così l'attenzione al particolare.

In tal modo la presenza dell'acqua adagiata tra quelle cervellotiche forme, ha meno fluidità che non la sabbia ondulata del Rioan-ji solcata dalle rocce affioranti quasi fossero isole. (fig. 12)

Sostanzialmente i giardini Zen di seconda generazione analizzati non possono essere definiti giardini affini all'emisfero destro e quindi più che spazi di rigenerazione, sono da considerare spazi di stimolazione.

Ultimo esempio lampante dell'adozione del codice formale Zen senza averne in realtà capito i principi di funzionamento e' l'imbarazzante giardino costruito all'interno dell'aeroporto di Dubai. (fig. 13)

Per cui in definitiva possiamo avere giardini, che riproducono l'estetica Zen, ma



13 Dubai aeroporto

Jader Tolja

Medico, psicoterapeuta e docente di "neuroergonomia dello spazio". Lavora presso la facoltà di Architettura dell'Università di Bratislava, dove dirige la ricerca del Body Conscious Design Lab, in cui si studiano quali sono gli specifici effetti che le qualità spaziali determinano sul sistema nervoso e sul corpo. Come autore o co-autore sull'argomento ha pubblicato diversi testi, da "Il cervello destro e i giardini Zen" (1983) a "Pensare col corpo" (la cui decima edizione italiana verrà pubblicata a inizio 2015).

Fare un giardino fa bene!

Intervento di Silvia Ghirelli, paesaggista, sintesi a cura di Laura Pirovano

Silvia sottolinea, come premessa, che se le piante possono vivere benissimo senza di noi, noi al contrario non potremmo sopravvivere senza di loro. Ed è bene ricordarsi quotidianamente di questo fatto, solo in apparenza banale. Tutti gli organismi della biosfera dipendono dalle piante che hanno effetti benefici su di noi, non solo psicologici e fisici, ma anche economici.

Un recente articolo apparso su una rivista scientifica americana ha cercato di quantificare in termini economici i benefici che un albero in condizioni ideali ci procura durante tutta la sua vita. Tra gli effetti positivi ricordiamo che gli alberi rinsaldano le pendici impedendo le frane, attutiscono i rumori (questo è in realtà più un effetto psicologico che oggettivo), organizzano le sostanze organiche, depurano l'atmosfera dall'anidride carbonica e dalle polveri (un albero durante la sua vita assorbe quasi 2,5 tonnellate di anidride carbonica).

In conclusione, quantificando l'insieme di questi benefici, un albero di circa 50 anni produce un valore economico di 500.000 euro, quasi 10.000 euro ogni anno!

Quando siamo vicini alle piante stiamo meglio perché siamo in presenza non di semplici ombrelli ma di una sorta di laboratorio vivente che sottrae di continuo calore all'ambiente esterno e dona vapore acqueo che rende più gradevole l'atmosfera, dei corpi freddi che durante il giorno hanno la capacità di immagazzinare le irradiazioni solari per restituire durante la notte frescura.

Silvia Ghirelli nella sua relazione illustra con interessanti esempi progettuali la sua idea di benessere che il giardino procura a chi lo fa e soprattutto a chi lo vive.

Non esistono ingredienti ma occorre avere un approccio rispettoso delle esigenze, dei gusti e dei desideri del committente che poi sarà il vero utente dello spazio.

Il paesaggista può portare il suo contributo di armonia e di equilibrio compositivo e deve saper tradurre con un linguaggio semplice i gusti del cliente realizzando giardini che respirano.

Quando la paesaggista si è trovata a dover ripensare un giardino che era stato realizzato da un vivaista e che risultava più una collezione di piante che un progetto dispersivo e proprio per questo faticoso da leggere, ha cercato di rispettare il lavoro precedente senza demolirlo ma intervenendo attraverso collegamenti tra i gruppi arborei e introducendo un filo rosso nel disegno che lo rendesse più unitario, riposante e armonico.

Nell'affrontare i movimenti di terra è importante trovare delle forme che siano naturali ed ergonomiche: in un giardino a balze Silvia ha trovato la giusta inclinazione sdraiandosi sul prato e immaginando di essere comodamente adagiata su una seggiola a sdraio. (vedi foto 1 e 2).

Silvia Ghirelli

Paesaggista, è socio onorario dell'Aiapp. Ha frequentato diversi corsi di specializzazione e stage in Italia e all'estero. Si occupa di progettazione del verde ornamentale e del paesaggio, e il suo profilo è inserito nel libro *Donne di fiori*, edito da Electa, che raccoglie una rosa delle migliori paesagiste italiane. Collabora con numerose riviste del settore e va molto fiera della sua biblioteca: una raccolta di oltre 3000 volumi dedicati al giardino. Fondato nel 1990 a Reggio Emilia, lo studio di progettazione del paesaggio Silvia Ghirelli è cresciuto negli anni ampliando competenze e collaboratori.





Fare un giardino fa bene! *Silvia Ghirelli, paesaggista*

In alcuni progetti il giardino è stata l'occasione di un cambiamento nei proprietari: nel caso di Caroline, una signora belga trasferitasi in Italia nella proprietà della famiglia del marito, la partecipazione al progetto e alla realizzazione del giardino è stata l'occasione di una svolta nella sua vita professionale che si è orientata nell'organizzare mostre d'arte, manifestazioni botaniche e corsi nel proprio giardino, che è diventato anche una interessante collezione di rose.

Silvia Ghirelli ci dà una speranza sul benessere del giardini dal punto di vista pratico. I suoi progetti infatti sono stati risolutivi per alcune situazioni familiari, per esempio un altro progetto ha visto la trasformazione di un marito prima disinteressato al mondo delle piante in un cuoco grande utilizzatore della bella collezione di aromatiche, mentre la moglie può godersi in pace la piscina. Infine un accanito industriale, che passava tutti i weekend sul lavoro, ha trovato un diversivo per tutti i sabati pomeriggio nella cura del suo giardino.

E per finire aggiungo una nota leggera a tutta questa maratona scientifica vi consiglio di vedere un film tratto dal libro di Elisabeth von Armin, "Un incantevole Aprile" del 1922. La morale vittoriana cade, le differenze di classe si attenuano durante una vacanza in Liguria di alcuni male assortiti elementi di un gruppo che prende in affitto un castelletto con un giardino meraviglioso. Ogni componente della compagnia a contatto con la natura benigna, dopo le uggiose giornate invernali londinesi, si sente rigenerato e dal profondo fa risalire alla superficie il lato più vitale della sua natura.

Che sia un esempio di giardino da cervello destro?



La Natura: fonte di benessere e strumento di progetto

Intervento di Elisabetta Fermani

Sintesi a cura di Giuliana Bianchi e Maria Carla Tarelli

Non bisogna pensare a una tipologia di progetto per una tipologia di paziente ma c'è una specificità a seconda dell'utenza. Si parla di ortoterapia, giardini terapeutici, ecoterapia, naturoterapia, che sono ambiti in cui c'è un maggiore o minore coinvolgimento con l'elemento naturale e quindi anche lo spazio deve avere particolari caratteristiche.

Le due unità fondamentali della progettazione sono l'uomo inteso come utente e la natura intesa come "setting" e come fonte di benessere.

In questi progetti in cui viene praticata "attività terapeutica" come l'ecoterapia sono le connessioni tra l'uomo e la natura in maniera biunivoca.

Sono tanti gli utenti e i modi con cui si avvicinano all'ambiente e rispondono agli stimoli. Un bambino giudica lo spazio per quello che può fare; un malato di Alzheimer può scambiare i sassi per patate e quindi per ogni utenza è importante fare uno studio bibliografico e studiare i loro comportamenti.

Per quanto riguarda la natura è importante passare da una visione antropocentrica a una ecocentrica perché non si progetta solo per gli uomini ma per un valore più ampio e corposo, per una progettazione sostenibile e che fa bene a un universo molto più ampio che non della singola persona.

Il linguaggio della natura è un'occasione per un progettista per slegarsi da quelli che sono l'educazione accademica o di tendenza da quella che è la progettazione.

E' importante essere molto umili in questo tipo di lavoro perché si deve lavorare con persone che hanno delle difficoltà ed è un'occasione per parlare del linguaggio della natura e quindi pensare a progettare nella sua complessità. →

La natura: fonte di benessere e strumento di progetto



VERDE O NATURA?



Ottobre 2013

Agr. Elisabetta Fermani

Il giardino Alzheimer



Associazione Alzheimer – Monza
PROGETTO DI GIARDINO ALZHEIMER
Centro diurno di via Gallarana (Monza)

L'esperienza di progettazione di un giardino ospedaliero

Agr. Elisabetta Fermani

Chauumont Sur Loire - Festival des jardins

Edition 2010



La reverie dans la nature

Arch. Francesca Formisani
Agr. Elisabetta Fermani

Quando si parla di ecoterapia e naturoterapia è parlare di sostenibilità, lavorare su piccola e larga scala.

Il piccolo giardino deve essere pensato in connessione con l'ambiente circostante. Si deve tener presente la salvaguardia della biodiversità. Non si deve avere paura di progettare la biodiversità.

La sostenibilità è qualcosa che viene percepita a livello inconscio perchè quando un paesaggio è troppo artificioso diviene negativo. Importante è pensare alle forme della natura che a differenza dei progetti realizzati con il righello sono più coinvolgenti.

L'accessibilità in un giardino terapeutico è fondamentale per creare libertà di movimento e di agio ma non deve essere a discapito della perdita di esperienza. Anche tutto quello che ha a che fare con l'artificialità come sculture astratte possono creare nella persona difficoltà perché è qualcosa che non riconosce, soprattutto per i malati di Alzheimer.

Il giardino per malati di Alzheimer è un giardino in divenire; quello da me progettato è in un centro diurno e viene utilizzato dai malati nella prima fase della malattia e poi tornano a casa dalla famiglia.

E' un progetto semplice che si svilupperà durante l'utilizzo. La pavimentazione particolare, definita percorso dell' "wondering", perché i malati di Alzheimer non hanno una meta e il loro vagabondare viene guidato da un percorso che non fa perdere loro i riferimenti. Le attività che si fanno lungo il percorso sono stimolanti, una struttura o una pianta diventano punti di riferimento. Ogni struttura ha la sua esperienza. Nel caso della progettazione di un orto sospeso sono state richieste delle strutture rialzate. Ogni punto in cui si sta fermi ci vogliono protezione da sole e vento che disturbano i malati. (*)

Elisabetta Fermani

Agronomo, lavora come libera professionista nella progettazione di spazi verdi privati e pubblici, Healing gardens, e riqualificazione paesistico ambientale.

Fin dal periodo universitario si interessa di verde terapeutico.

Svolge attività di didattica collaborando anche con il dipartimento di ingegneria Agraria dell'Università di Milano.



La reverie dans la nature

Arch. Francesca Formasari
Agr. Elisabetta Fermani

Il giardino Alzheimer

La
realizzazione



L'esperienza di progettazione di un giardino ospedaliero

Agr. Elisabetta Fermani

Il giardino Alzheimer

La
realizzazione



L'esperienza di progettazione di un giardino ospedaliero

Agr. Elisabetta Fermani

RITROVARE IL CONTATTO CON MADRE TERRA *Il giardino che guarisce*

a cura di Donatella Carcassoli

Da sempre la Natura è stata considerata un elemento risanante: e ora la "Garden Therapy" è in costante sviluppo in molti Paesi del mondo. E si sta ritrovando sempre più il piacere di curare orti e giardini

“Natura è un altro nome per salute”, diceva già alla metà dell’800 H.D.Thoreau. Quando parliamo di guarigione non parliamo ovviamente di gravi patologie, ma di quel sottile malessere che ci fa sentire inspiegabilmente svuotati e inappagati, sino a creare un terreno fertile per ansia, problemi relazionali, depressione, un’esperienza assai comune per l’individuo moderno, in particolar modo se vive in contesti fortemente urbanizzati e tecnologizzati.

Di derivazione anglo-sassone, la *Garden Therapy* è in costante sviluppo in Europa, Stati Uniti, Giappone e in molti altri Paesi come strumento per migliorare la vita delle persone colpite da stress, disabilità varie, malati cronici, anziani, ma anche come programma riabilitativo per giovani e adolescenti e detenuti.

“La psiche umana è indissolubilmente allacciata al mondo della natura. Il soggetto umano è composto della stessa natura del mondo. Il genere umano è parte del più esteso mondo della natura” svela Hillman, allievo di Jung e fondatore della psicologia archetipica, riscoprendo quell’inconscio ecologico ove risiedono le più profonde radici della natura umana e la fonte più autentica del benessere.

La “sindrome da deficit di natura”, coniata da Richard Louv nel suo libro *L’ultimo bambino nei boschi*, è stata accolta a pieno titolo dalla psicologia e inserita dal 2009 nel *Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali*. Del resto le numerose ricerche condotte dalla psicologia ambientale, successivamente ampliate dall’ecopsicologia, che affronta il malessere esistenziale congiuntamente al problema dell’ambiente, hanno messo in evidenza il bisogno vitale di riallacciare il nostro legame con la Madre Terra, un legame profondo che dall’avvento del razionalismo, attraverso positivismo e materialismo si è fortemente incrinato o si è addirittura spezzato.

E’ proprio questo recupero con il mondo naturale, tenacemente cercato e vissuto sovente più come status symbol che come ricerca di benessere, che ha creato negli ultimi decenni il ben noto fenomeno dei forzati del week-end, folle di persone che si spostano dalle città a luoghi ameni spesso iperturistici, e che intrappolati in code, caos e surmenage, vedono aumentare esponenzialmente i loro livelli di stress piuttosto che ritrovare un salutare equilibrio psicofisico.

Ritrovare la calma emotiva: la magia del giardino

Eppure per ritrovare la calma emotiva, un rapporto più distaccato con le turbolenze della vita e un vero senso di benessere, basta un giardino, un orto o semplicemente un balcone.

Un luogo dove trascorrere qualche ora in osservazione della natura, del suo manifestarsi attraverso le stagioni e entrare in partecipazione coi processi vitali. Perché è proprio questo che è terapeutico e che ci permette di riallacciare quelle connessioni perdute nella frenesia del vivere quotidiano. Ed è pure quello di cui abbiamo bisogno per ritrovare il nostro senso dell’io, così sovente lacerato e frantumato in molte parti, che sembra ricomporsi spontaneamente nell’attenzione al momento presente, nell’intuire e provvedere alle necessità di una pianta: se non è correttamente esposta o ha bisogno di più acqua, se rincalzarla con terra fresca, o semplicemente nell’accogliere con stupore la vita che si rigenera ad ogni primavera.

Nella mia esperienza di giardiniera, questa è la magia del giardino, quella serenità sottile che è fatta di silenzio, che conduce sommessamente a uno stato di calma, a lasciar scivolare via le inquietudini e le ansie, per provvedere alle necessità di questi esseri viventi che sono le piante. Non si tratta certo del superamento di ogni movimento mentale come nella meditazione yoga, piuttosto di un rilassamento della mente che non deve più comparare, interpretare, competere o stare sulla difensiva – come è solita fare costantemente nelle interazioni con gli altri esseri umani – ed entra in uno stato di ascolto neutro con ciò che la circonda. Ecco allora sopraggiungere un’onda di energia fresca, da un serbatoio che neppure sospettavamo di avere. →



Articolo tratto da :

www.karmanews.it



La magia del verde (foto Pompas)

Il giardino è una metafora del nostro mondo interiore.

Esterno ed interno si rispecchiano in un gioco di corrispondenze senza sosta. Il giardiniere è un “facilitatore” di processi vitali nel rispetto dei ritmi della natura. Questo è molto importante: in giardino si impara ad aspettare, non si può forzare, ma si procede nella ciclicità del tempo della natura, ciclicità che appartiene a tutto ciò che vive: si esce dal tempo lineare degli orologi per entrare nel tempo circolare di eventi che ci sovrastano quali le stagioni e le maree, la germogliazione e la crescita, la fioritura e la fruttificazione. In giardino come nell’orto non solo si è in contatto incessante con il mistero della vita ma, per così dire, si collabora con la vita, e come afferma la moderna scienza dell’ecoterapia, quello che “guarisce” è una sorta di transizione metaforica e nel tempo l’accettare i processi naturali così come sono si trasferisce al sé della persona.



Mi sono resa conto che, se in giardino ero propensa a rapportarmi ai cicli vitali della natura, consideravo al contrario ben poco gli stessi cicli dentro di me. La vita a cui siamo abituati dal lavoro e dalle quotidiane attività e impegni sembra avere ben poco a che fare con le stagioni e il riflettersi di influssi che provengono dal cosmo, tutto è programmato e deve scorrere nei consueti binari, secondo le necessità pratiche, e così sacrificiamo abitualmente un nostro più profondo sentire. Essere in ascolto di quello che ci accade dentro è invece basilare per riuscire a rispettarci davvero e arricchire la nostra vita di preziose informazioni. Ho cominciato così a essere attenta alle fasi della vitalità e dell’esuberanza, della contemplazione e del raccoglimento, della germogliazione e della fioritura dentro di me, non più come eventi da arginare ed eludere ma da accogliere come un dono. Allo stesso modo ogni pratica di giardinaggio ha un sua valenza metaforica che può divenire catalizzatrice di processi intrapsichici. Come non considerare ad esempio che la potatura è una pratica non solo necessaria in un giardino ma anche nella nostra vita, dove siamo riluttanti a tagliare i rami secchi, a capire che cosa è davvero importante e va salvato e cosa sacrificato, a fare scelte che realmente corrispondano alle nostre necessità di crescita e di realizzazione.

Biofilia, uno stato di grazia

Trovarsi a contatto con habitat e specie viventi sembra dunque essere il modo più diretto di ritrovare un equilibrio perduto e prendersi cura di sé. Edward O. Wilson, il maggior entomologo vivente, ha coniato la parola biofilia per definire l’innata tendenza comune a tutti gli esseri umani a essere attratti dalle forme di vita e di tutto ciò che le ricorda.

Farsi incuriosire ed emozionare dalle forme viventi vegetali e animali e dai prodotti naturali è dunque un istinto che affonda nelle radici stesse dell’essere umano e che porta con sé, almeno se si trova in adeguate condizioni di ricettività, un immediato sentimento di affiliazione e connessione con la Madre Terra. Su questa ipotesi si basano le ricerche di un nuovo campo di indagine, quello della Ecologia Affettiva, portate avanti dal Prof. G. Barbiero dell’Università della Valle d’Aosta (Ecologia e Bioscienze), secondo cui la fascinazione della natura attiva le configurazioni neurali presenti nei due settori del lobo parietale e frontale del cervello che presidono alle forme evolvuzionistiche più adattive dell’attenzione e dell’empatia, chiamate propriamente da Barbiero attenzione diretta e contagio emotivo.

Anche la semplice cura del giardino o dell’orto, richiamando il nostro istinto biofilico, ci permette di entrare in questo stato affettivo di fascinazione e di consapevolezza, da cui promana spontaneamente un senso di partecipazione al mondo naturale nel suo insieme. Quello che ne consegue nei soggetti più predisposti è una sorta di stato di grazia da cui scaturisce la capacità di affinare oltre ai nostri sensi anche le capacità mentali: quella che viene definita complessivamente intelligenza naturalistica, che rappresenta l’ottavo tipo di intelligenza umana, secondo la teoria delle intelligenze multiple di H.Gardner (2009).



Approfondimenti:

www.orticola.org

www.fuonsalona.it

www.festivaldelverdeedelpaesaggio.it

www.verdisegni.org

www.ecologiaaffettiva.org (Prof. G.Barbiero)

* Richard Louv: *L’ultimo bambino nei boschi* (Rizzoli, 2006); *The nature principle*(2011)

* E.O. Wilson: *La Creazione* (Adelphi ed., 2006)
* Cristina Borghi: *Un giardino per star bene* (Feltrinelli, 2010)

* Lorenza Zambon: *Lezioni di giardinaggio planetario* (Ponte alle Grazie ed.).

* Marina Ferrara *L’orto sinergico* (Ed. Età dell’Acquario)

Donatella
Carcassoli



Appassionata di arte e giardini

Counselor a indirizzo
psicosistemico e eco
psicologico.

Partecipa al direttivo di
VerDiSegni

Via Giusti 42 Milano

Tel.:

E-mail: info@verdisegni.org

www.verdisegni.org

Redazione : R.Muraro, L.Pirovano, R.Sicchi

Letture ragionate :

Il Giardino come spazio interiore di R.Ammann e

Il Giardiniere dell'anima di C.Pinkola Estès

A cura di Raffaella Muraro

Entrambe psicanaliste , entrambe scavatrici del profondo, entrambe spargono semi e coltivano giardini.:

- **Ruth Ammann, psicoanalista e architetto**
"Sono sempre ritornata in Svizzera nel mio giardino che, come mi disse una volta mia figlia, amo più di qualsiasi altra cosa mi appartenga. È vero, il mio giardino mi è così caro perché appartiene solo in parte al mio "avere" e assai di più al mio "essere". Lì si uniscono per me il mondo esterno e quello interiore, per dar vita a quella dimensione intermedia, misteriosa e vitale in cui il tangibile si fonde con l'immateriale (...) Mi pare che l'estrema complessità del simbolo del "giardino" possa esprimere particolarmente bene questo fluire, rifluire e fondersi del mondo esterno con quello interiore. Il giardino, infatti, da un lato è tangibile ed esperibile nel "qui e ora", dall'altro ha un aspetto spirituale psichico che proviene dall'esperienza secolare dell'umanità"

"Nel corso degli anni, grazie alle mie diverse attività professionali e private, si è sempre più rafforzata in me la convinzione che già nuttivo da bambina, che il giardino dell'anima e l'anima del giardino siano un'unica realtà. Giardini e anime si appartengono, costituiscono uno spazio segreto tra ciò che è chiaro e ciò che è oscuro, tra cultura e natura, tra coscienza e inconscio, tra spirito e corpo. In questo libro voglio esaminare proprio tale spazio intermedio, da cui sono stata catturata "

E' attraverso la cura del melo cotogno che la piccola Ruth impara a lavorare sul fronte della vita, costruendo durevoli e concreti edifici in qualità di architetto e modelli effimeri con la sabbia nella pratica terapeutica della sandplay come mezzo per liberare le forze dell'emisfero destro del cervello .

- **Clarissa Pinkola Estés, psicoanalista e cercatrice di storie**

"Il giardino è un collegamento diretto con la vita e con la morte. Si potrebbe dire addirittura che esiste una religione del giardino, poiché insegna profonde lezioni psicologiche e spirituali. Tutto ciò che può accadere ad un giardino può accadere all'anima e alla psiche: troppa acqua, troppa poca, caldo, tempesta, morte, rinascita, guarigione. Nel giardino ci esercitiamo a lasciar vivere e morire pensieri, idee, preferenze, desideri, e persino amori. Piantiamo, strappiamo, seppelliamo, dissecchiamo semi, li seminiamo, li sosteniamo. Il giardino è un esercizio di meditazione. Per capire quando è tempo per alcunchè di morire. In giardino si vede arrivare il tempo del godimento e quello della morte..."

Il Giardiniere dell'anima narra la storia di un vecchio zio ungherese, straziato da una guerra nemica della vita, che attraverso il rapporto con Clarissa bambina ritrova il legame con la terra e la capacità di raccontare storie. Strutturate come piccole matrioske l'una dentro l'altra, le storie ci regalano frammenti di un'unica verità: la vita si ripete, si rinnova e, per quanto calpestata, sradicata o torturata, essa possiede l'inevitabile facoltà di rigenerarsi se solo si coltivano la speranza e l'attesa. Il fuoco prepara il campo esausto affinché arrivino semi da ogni dove.(*)

Ruth Ammann
Il Giardino come spazio interiore.
Collana Oltre il Giardino
2008, Bollati Boringhieri



Clarissa Pinkola Estés
Il Giardiniere dell'anima
2005 Frassinelli

Ristampato in
Storie di donne selvagge
2014 Sperling & Kupfer

