



Andrea Mati

SALVARSI CON IL VERDE

La rivoluzione del
metro quadro vegetale

 GIUNTI



SALVARSI
CON IL
VERDE

Andrea Mati

SALVARSI CON IL VERDE

La rivoluzione del
metro quadro vegetale

 GIUNTI

*Un particolare ringraziamento a Lucia Conti, Salvatore Vitellino, Paolo Noseda e Costanza Mondani, senza i quali non sarei mai riuscito a portare a termine questo lavoro.
Ma vorrei ringraziare enormemente tutti coloro che nel tempo mi hanno aiutato a realizzare il mio grande sogno di salvare con il verde.*

Le illustrazioni dei giardini terapeutici sono opera di Roberta Magrini.

Realizzazione editoriale a cura di
Salvatore Vitellino e Marilena Giammarrusti

Progetto grafico:
Silvia Virgillo • puntuale

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809967649

Prima edizione digitale: aprile 2022



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Questo libro è dedicato alla memoria di Raoul Follereau

INDICE

Introduzione 11

AUTUNNO

La sindrome di Down e gli orti terapeutici 24

Uno spazio dove ha senso vivere 24 - *Orti terapeutici* 27 - *L'orto rende tutti uguali* 31 - *Si raccoglie quel che si semina* 37

L'osmanto odoroso e il male oscuro 45

Vivere come dietro una griglia 45 - *Chi abita male, vive male* 49 - *Il potere inatteso dell'Osmanthus* 52 - *Il profumo si fa memoria che salva* 55

L'aloe e un giardino contro la violenza 60

I "non luoghi" e la violenza sul paesaggio 60 - *Le proprietà dell'aloe e il suo simbolo salvifico* 64 - *Non rompere il pane di terra delle radici* 67 - *Il giardino terapeutico per l'elaborazione del lutto* 73

Il mandarino e la mente fragile 78

Vivere da borderline 78 - *Un essere sincero e spontaneo* 81 - *Ordine mentale e coltivazione del mandarino* 85

INVERNO

La forza della mimosa contro la droga 94

Il servizio civile e la paura dell'Aids 94 - *San Patrignano* 96 - *La falsa ricompensa della droga e quella vera del verde* 101 - *Nulla è più forte della mimosa* 106

Il ciclamino e il giardino per l'anoressia 111
Sentirsi crisalide di niente 111 - *L'atroce inganno dell'anoressia*
113 - *Il ciclamino che non sfiorisce mai* 117 - *Un giardino
speciale per guarire dai disturbi alimentari* 121 - *Obiettivi e
finalità terapeutica del giardino* 127

Cannabis, gardenie e fedeltà alla vita 132
Oltre cento piante di cannabis... 132 - *Dalla canapa alle canne*
136 - *Gli effetti sul cervello dei cannabinoidi* 138 - *La gardenia:
simbolo di amicizia e gentilezza* 140 - *Il potere calmante della
gardenia* 145

Un carpino come rifugio dal mondo 149
Il bambino che si dava pugni in testa 149 - *Il disturbo dello
spettro autistico* 152 - *Pablo e il carpino piramidale* 155 -
La progettazione del giardino terapeutico per l'autismo 159

PRIMAVERA

Un vivaio di uomini e piante 166
Una cura naturale e immersiva 166 - *Agostino delle rose* 172
- *Mirko e le piante rinate* 175 - *Ivan e gli alberi che volano*
178 - *Antonella e il profumo del grano* 180 - *Giosuè e la forza
dei fiori selvatici* 182 - *Veronica e la cicoria* 185 - *Romolo,
una ragione per continuare* 188 - *Il giardino dedicato alla cura
delle dipendenze* 192

Scommettere sui pomodori per salvarsi 198
Il mondo dorato del gioco online 198 - *Ludopatìa: quando il
gioco si fa duro* 201 - *Il dono del pomodoro* 204

Una quercia caduta e la nomofobia 209
Quando il cellulare è come una droga 209 - *Una ragazzina
"rubata" alla famiglia* 211 - *The Memory Dilemma* 214 -
Una quercia caduta che cambia il destino 216

Farfalle indaco sulle buddleia	224
<i>Sindrome da deficit dell'attenzione: cos'è e come approcciarla</i>	
224 - <i>Iacopo e "l'albero delle farfalle"</i>	229 - <i>Il giardino delle scelte per la sindrome da deficit dell'attenzione</i>
	233

ESTATE

L'abbraccio del ginkgo biloba	242
<i>Il male dentro</i> 242 - <i>Ginkgo biloba: l'albero delle meraviglie</i>	
247 - <i>Il giardino del benessere, contro ansia e depressione</i>	249
L'anguria fresca e disintossicante	262
<i>La regina della notte</i> 262 - <i>Quando l'alcol dà alla testa</i> 265 -	
<i>L'anguria, ovvero una terapia per l'accettazione e l'impegno</i> 267	
I gerani e la malattia che cancella la mente	273
<i>Un'ex ballerina che amava i gerani</i> 273 - <i>Il ladro di memoria</i>	
274 - <i>Le proprietà dei gerani e la terapia del verde</i>	276 -
<i>Il giardino per curare la mente</i> 280	
Il pioppo bianco e la musica verde	285
<i>Le piante ci "sentono"? O noi sentiamo loro?</i> 285 - <i>Flora che piantava i pioppi sulle rive</i> 287 - <i>Il giardino per non vedenti</i> 292	

CONTRIBUTI SCIENTIFICI

Edipo e la "bella d'erbe famiglia e d'animali"	298
La psicoanalisi e gli spazi verdi	301
Il verde come risposta ai bisogni delle persone con demenza	307
Neuropsichiatria infantile e verde	311
Orticoltura come attività di terapia e di benessere	315
Bibliografia	319

Introduzione

“Un libro è un giardino che puoi custodire in tasca.”

Proverbio arabo

Nella vita mi occupo di esseri viventi fragili: piante e umani.

Tra questi ci sono anch'io, musicista per istinto e giardiniere di professione.

Il verde è il mio meraviglioso destino. Ho seguito la tradizione di famiglia portando avanti, con i miei fratelli Francesco e Paolo, la nostra grande azienda vivaistica nata agli inizi del Novecento. La mia passione, però, è sempre stata quella di progettare, realizzare e curare giardini. Da molto giovane ho cominciato a lavorare come giardiniere mentre studiavo architettura presso l'Università degli studi di Firenze. Piante e spazi verdi non sono mai stati per me puro ornamento con cui abbellire ville e palazzi o un mezzo per ostentare ricchezza e potere. Non ho mai considerato alberi, arbusti e giardini lussureggianti come fossero la fuoriserie sportiva da sfoggiare di fronte agli amici, e men che meno il verde è mai stato, per me, uno scenario per facili speranze new age. Io sono cresciuto nella terra, sotto temporali e solleone, quasi come un selvaggio, e più volte ho trovato rifugio nella presenza enigmatica della natura, nel silenzio metafisico delle piante, soprattutto quando ho sentito in me forte la vulnerabilità dell'anima, quella tensione verso l'assoluto, quello stato di angoscia che, come diceva il filosofo Martin Heidegger, «è la disposizione fondamentale che ci mette di fronte al nulla». E certo è stata questa affinità nel riconoscere la forza della sofferenza altrui e mia, che mi ha spinto a trasformare la mia professione in una missione per cercare di salvare gli altri attraverso il rapporto con il verde.

L'occasione di questa mia svolta personale e professionale l'ho avuta sul finire degli anni Ottanta, quando la Comunità di San Patrignano mi chiamò per creare un grande parco dentro cui immergere il villaggio che stava costruendo per i suoi residenti.

Ne ho conosciuti tanti, tantissimi di ragazzi a cui la dipendenza aveva tolto tutto e che cercavano di ridare un senso a una vita che, per loro, aveva perso ogni significato. È stato con loro che ho cominciato a capire che il rapporto con il variegato mondo vegetale può avere un potere salvifico, curativo, cioè, semplicemente, può convincerci a cambiare per il nostro bene. Ancora oggi collaboro con la Comunità di San Patrignano, con la Comunità Incontro di Terni fondata da don Pierino Gelmini, e anche con il Ceis della Fondazione Sant'Atto di Pistoia, che continuano la loro opera instancabile di salvare vite umane.

Dopo tanti anni di attività, e il confronto con medici e psichiatri, ho ideato e perfezionato giardini studiati per curare, ossia concepiti con una disposizione degli spazi, e un'alchimia di piante, scelte per colori e odori, tali che, se frequentati in modo assiduo, possono offrire sollievo e fornire un supporto alla cura di persone con varie sindromi, dall'autismo all'Alzheimer, disfunzioni del comportamento, forme gravi di depressione, disabilità fisiche e cognitive di ogni genere. Questi spazi verdi e orti che ho contribuito a realizzare in varie parti d'Italia, sono diventati anche un'opportunità concreta per salvare dalla strada, e dalla morte, decine di persone che a causa di stupefacenti, alcol e gioco, avevano perso affetti, lavoro, autostima e non si sentivano più degni di nulla.

Ho imparato talmente tanto da questa umanità che cresce ai bordi della vita, come le piante spontanee capaci di forare l'asfalto e fiorire in mezzo al nulla, che ho deciso che le loro storie, e quelle delle piante che li hanno aiutati a recuperare un rapporto equilibrato con la vita, meritavano di essere raccontate.

Ecco perché, preciso subito, questo libro non è un manuale di orticoltura o di giardinaggio: esistono già validi testi su questi argomenti. Non è nemmeno un libro di erboristeria o di medicina naturale, seb-

bene anticipo qui che riporterà i risultati di un lungo lavoro di sperimentazione scientifica che ho condotto personalmente negli anni con alcuni psichiatri, neuroscienziati e medici, con i quali abbiamo studiato gli effetti del verde utilizzato per la cura integrata di varie forme di malattie e disagi sociali. Questo testo non tratta neanche di storia dei giardini, perché i giardini di cui parlerò hanno una valenza più medica che estetica, e ancora non hanno una storia in quanto sono assolutamente pionieristici.

Sono partito dai pochi ma straordinari studi esistenti sugli effetti dei giardini terapeutici per elaborare spazi verdi che propongono la ricerca di una “connessione profonda” con la natura. Fondamentale per me è stato confrontarmi continuamente con medici di grande esperienza attenti a nuove forme di terapia e con ortoterapeuti, coloro cioè che gestiscono il verde come un ambiente capace di curare.

Vorrei che questo libro fosse una sorta di “romanzo vegetale dedicato a persone salvate dal verde”. Con una precisazione doverosa. Tutto quello che racconterò, tutte le storie di rinascita che leggerete sono assolutamente vere. Per quella forma di rispetto che ho imparato dalla natura, che lascia a ogni sua più piccola creatura la sua area vitale, non invaderò lo spazio reale di questi amici, cambierò i loro riferimenti geografici, di genere e, ovviamente, le identità: ma le dinamiche delle relazioni, le frasi, il senso delle loro vicende sarà da me riportato fedelmente. Così come il ruolo delle piante coinvolte nella guarigione di donne e uomini, sarà descritto con la massima aderenza affinché si possa comprendere che una rosa, un ginkgo biloba o una mimosa, come tutti gli altri protagonisti vegetali di questo libro che trovate di frequente nei parchi cittadini, negli orti, o nei vasi sui vostri balconi, sono esseri che non vegetano ma vivono, capaci di una comunicazione profonda che estrinseca i suoi effetti benefici proprio nell'atto continuato di prendersene cura.

Nelle pagine seguenti troverete solo l'umiltà dell'osservatore che riporta ciò che ha visto, null'altro. Sono abituato a lavorare la terra e a interagire con persone in grande difficoltà, che spesso, per reazione

causata dalla loro condizione, attaccano proprio chi li aiuta, come chi sta annegando e non sa nuotare agitandosi rischia di far affogare anche il soccorritore. Per cui ho cercato di scrivere racconti che smuovano quelle corde sopite dentro tutti noi e che, al tempo stesso, scuotano, stupiscano per la capacità miracolosa che le piante hanno di salvare, e ci rivelino un senso nuovo e rivoluzionario, o forse solo riscoperto, della natura.

Miracolosa dicevo, perché nell'incontro fra piante e umani ho visto cose che solo vivendole di persona si possono comprendere nell'intimo. Ho visto persone "morte", rese zombi viventi dalle droghe, ritrovare la gioia grazie a bellissime rose e così sanare nel tempo tutte le ferite del corpo e della memoria. Ho visto persone che avevano tutto, finite in ginocchio a chiedere aiuto, un tozzo di pane, un lavoro, e che hanno trovato la forza di rialzarsi grazie alla bellezza della cicoria cresciuta nei prati di una prigione. Ho visto anziani con l'Alzheimer avere attenuata quell'ansia che li tormenta, ridurre l'uso di medicine, e quasi sorridere, stimolati dal profumo dei gerani, come nella *Recherche* di Proust ma in chiave terapeutica. Ho visto lattughe e melanzane in un orto servire a un gruppo di ragazzi Down per comprendere quanto siamo tutti importanti gli uni per gli altri. Ho imparato da persone non vedenti e non udenti a vedere il mondo in un modo intensissimo captando le vibrazioni delle foglie dei pioppi o il profumo delle foglie dell'eleagno.

Tolstoj nel suo incipit memorabile di *Anna Karenina* diceva che "Tutte le famiglie felici sono uguali, ogni famiglia infelice lo è a modo suo". Prendendo a prestito la sua logica posso dire di aver imparato che tutti gli esseri umani quando cadono nel loro abisso hanno nella forma qualcosa di simile, è il "come" si salvano che è assolutamente unico. E se lo fanno grazie alle piante, chi sa osservare queste persone, noterà che emanano una discreta, operosa disponibilità verso gli altri, una sorta di rispetto amoroso verso ogni forma di vita.

Esiste un termine dalle grandi sfumature per indicare questo amore verso ogni creatura, animale o vegetale, che ci circonda: "biofilia".

Significa “passione per la vita”, in senso più ampio “amore per la vita”. Erich Fromm creò questo termine per descrivere chi è attratto da ogni essere vivente. Fu poi Edward Wilson, il padre della sociobiologia, a intitolare così un suo libro fondamentale del 1984. Wilson sosteneva che la biofilia, nella sua accezione più comune e conosciuta, indica quel desiderio spontaneo che la natura induce da sempre nell’essere umano di ricercare il contatto con le forme viventi, infatti l’istintivo interesse, la tensione primigenia per l’ambiente selvaggio, costituisce il primo passo per decentrarci da noi stessi e provare un profondo senso di affiliazione empatica con gli altri esseri viventi.

In pratica la biofilia ci spiega come il legame profondo fra uomini e altre creature sia il frutto di una coevoluzione genetica che ha impresso nei nostri geni un’attrazione istintiva per il sistema globale di esseri viventi e inanimati che ci accoglie. Con le sue parole: «Insito nell’essenza umana c’è un amore per la natura e un senso di connessione con l’ambiente, un bisogno di vicinanza di altri esseri viventi, che ha le sue radici nel nostro patrimonio genetico. I nostri antenati hanno vissuto per migliaia di anni mantenendo uno stretto contatto con la natura che li circondava, e rispettandone i ritmi; non è pensabile che poche centinaia di anni – in termini evolutivi, un periodo ininfluenza – siano bastati a fare piazza pulita di un’esperienza tanto radicata».

Quanto sia forte questo radicamento con la natura, e quanto possiamo soffrire se ci discostiamo e tradiamo il nostro legame con l’ambiente – inteso come quella Casa che ospita tutte le forme di vita del pianeta Terra, e con le quali, volenti o nolenti, per ragioni biologiche, genetiche, archetipiche e culturali, siamo interconnessi a formare quella che nell’antichità chiamavano l’Anima Mundi – è un tema su cui ha scritto pensieri illuminanti James Hillman, uno degli psichiatri e intellettuali più importanti del Novecento per chi vuole avvicinarsi a un pensiero davvero “ecologista”. In una bella intervista con Silvia Ronchey (che si può vedere al link <https://antemp.com/2017/01/29/silvia-ronchey-incontra-james-hillman-video-di-48-minuti>) ha dichiarato: «Nella cultura occidentale si vuole che l’essere umano nasca in un giar-

dino voluto da Dio assieme ad animali e piante in un ambiente, una Casa a tutti gli effetti, in cui gli esseri viventi sono in sintonia tra loro e l'ambiente che li ospita. Questa visione può essere considerata anche solo come una narrazione mitologica o metaforica, ma è, comunque, un forte segno dell'indissolubile legame che esiste tra la nostra specie, tutti gli altri esseri viventi e la Terra su cui siamo ospiti di passaggio. L'origine del malessere che oggi affligge gran parte dell'umanità sarebbe quindi la mancanza di armonia fra gli esseri viventi e la natura».

Abbiamo tutti, quindi, un innato, genetico, amore per la vita. Il guaio è che nel mondo attuale quel "legame indissolubile" di cui parla Hillman è molto flebile, quasi reciso. Viviamo in una società ipercompetitiva che ci ha resi insensibili a chi resta indietro. Siamo iperconnessi digitalmente ma, per paradosso, dobbiamo proteggerci con barriere e password dalle intrusioni. La tecnologia sta modificando i tempi di apprendimento e di concentrazione del nostro cervello, sempre più inconciliabili con quelli della natura. E poi viviamo intrappolati in contraddizioni enormi e quasi irrisolvibili. Tutti, io per primo, anche se lavoro con e per la natura. Viaggiamo ancora in troppi a gasolio, ci vestiamo con tessuti acrilici, usiamo spazzolini da denti fatti di plastica, indossiamo scarpe di pelle, prendiamo l'aereo, usiamo il cellulare costruito con il terribile coltan. Beviamo acqua minerale che viene venduta in bottiglie di plastica, abbiamo scarpe da ginnastica in plastica, penne in plastica, contenitori per fogli in plastica e usiamo carta riciclata impacchettata nella plastica. Produciamo una quantità di rifiuti pro capite inaudita e altrettanto sprechiamo in campo alimentare. Bruciamo in molte parti del mondo alberi per creare terreni agricoli e stiamo trasformando i mari in una vasca con più plastica che pesci. Eppure la natura continua a sostenerci, anche se la stiamo sfibrando, logorando, e ci stiamo rivelando sempre più incompatibili con essa.

Per avere un'idea, un'immagine vivida di quanto "costa" alla natura il nostro modello di vita, quanto sforzo devono fare gli alberi e ogni

forma di verde per assorbire con la fotosintesi clorofilliana la nostra produzione di anidride carbonica, mi piace citare uno studio del 2003 dell'agronomo forestale Franco Paolinelli. Il paragone è semplice: per assorbire la CO₂ prodotta da un singolo uomo, in un anno, ci vuole un albero o l'equivalente della sua superficie verde; per assorbire quella prodotta da un camion servono venti alberi, e altrettanti per l'anidride carbonica risultante dal riscaldamento domestico. E ancora, cinque alberi per assorbire la CO₂ derivante dall'elettricità domestica e due per i nostri rifiuti.

Questo vuol dire che quando guardiamo i fiori sul nostro balcone o gli alberi spogli nel viale sotto casa, dovremmo ricordarci che sono i nostri pulitori vegetali, che come noi ci affanniamo a togliere la polvere dalle nostre case, loro si affannano, è il caso di dirlo, per ripulire la Casa di tutti dalle nostre polveri e veleni.

Questo sguardo sulla criminale miopia dell'uomo verso la natura è propedeutico per una esortazione alla rivoluzione ecologica a difesa dell'ambiente, ma pur essendo, questi, argomenti che mi appassionano, in questo libro affronterò un altro aspetto inerente la battaglia in corso per difendere il nostro pianeta.

Io, come ho scritto, mi occupo di piante e persone fragili, di questo posso parlare perché fa parte del mio bagaglio esperienziale. Ci sono tanti paladini che si battono per la difesa del mondo e la sua salvaguardia soprattutto per le generazioni future. Ci sono innumerevoli scienziati ed economisti, di cui condivido il pensiero e seguo gli studi, che indicano soglie da non superare, date entro cui raggiungere certi obiettivi, che esortano la riduzione dei consumi e delle energie fossili, e invitano a stili di vita ecosostenibili. Ammiro e seguo continuamente il loro operato.

Io qui, invece, desidero semplicemente mettere a fuoco ciò che ho imparato e sperimentato con la mia professione.

Lo scopo di questo libro è testimoniare, attraverso tante storie di umani e piante, di come possa attuarsi anche un'altra rivoluzione, vicina a quella ecologista, ma, a suo modo, leggermente diversa, forse

più intima, individuale, meno eclatante, che parte dalla natura ma ha a che fare più con la nostra sfera personale e l'indole di ognuno di noi.

Per accostarci a questo pensiero nuovo, come hanno fatto le persone che hanno perso tutto e ritrovato la salvezza grazie al verde, anche noi dovremmo cercare i nostri momenti di maggiore fragilità per ascoltare quella biofilia che abbiamo perso. In quei momenti in cui siamo ricettivi, forse proprio perché, per varie ragioni, ci siamo "disconnessi" dal mondo e dal nostro modo di viverlo, in quei momenti possiamo imparare dalle piante e dai fiori che la fragilità nella natura ha un che di miracoloso, la fragilità contiene la bellezza più pura, e la bellezza più pura può salvare le vite anche quando sono quasi finite, perché inaridite, abbandonate e bruciate.

Forse proprio perché dalle piante non ci si deve difendere in nessun senso, siamo tutti pronti ad accogliere il messaggio della loro indistruttibile fragilità. La vita è fragile e nello stesso tempo indistruttibile. E ciò che condividiamo tutti, ogni forma vivente, è un istinto cieco ad affidarci alla persistenza dell'esistere.

Perché il punto è che non importa da quali percorsi di sofferenza arriviamo: se la dipendenza da droghe, alcol o gioco ci ha piagato per anni fino ad averci rinsecchito la volontà, o se una persona è affetta da demenza o vive intrappolata nelle gabbie invisibili dell'autismo o semplicemente ha perso ogni linfa e gioia per amare ancora la vita e non trova più un senso a ciò che fa. La verità è che ognuno cerca semplicemente di stare bene, nessuno si rassegna a sfiorire dentro, a inaridirsi, siamo come la ginestra osservata da Giacomo Leopardi che attinge dal terreno più arido le risorse per fiorire ancora e ancora... Per cui quando andiamo per boschi o in montagna nella gita fuori porta, o negli orti in campagna, è come se rispondessimo a un istinto atavico che ci spinge a cercare il nostro benessere riconnettendoci con la natura. Questa è la base della biofilia di Wilson. E la parola chiave è "connessione", ossia il principio su cui si basa la terapia attraverso gli orti o i giardini per curare ogni disturbo, dipendenza o disabilità cognitiva.

Ma per connettersi con la natura non basta “stare” nella natura, non è una questione di quantità ma di qualità, di attenzione, ascolto, sensibilità, altrimenti se bastasse andare un po’ in mezzo al verde i contadini sarebbero tutti felici, e non è così. Se non entriamo in connessione col verde non avremo mai la spinta a cambiare e stare meglio. Logico chiedersi a questo punto, come troviamo questa “connessione”? Sicuramente ci vuole costanza, continuità e dedizione nel rapporto con la natura. E anche molta umiltà nel desiderio di scoprire le sue creature vegetali. La gita fuori porta guardando i campi fioriti a bordo di un Suv, o la passeggiata nei boschi per raggiungere un rifugio dove mangiare prodotti tipici con gli amici, sono fruizioni estetiche del verde, usato come disintossicante dalla vita urbana con i suoi agenti patogeni. Anche difendere l’ambiente come fosse solo l’oggetto ideale di una battaglia ideologica prodigandosi, per esempio, per la piantumazione di migliaia di alberi senza poi preoccuparsi di che fine faranno nel tempo, oppure mettere a dimora piante varie senza chiedersi quali siano le loro esigenze fisiologiche in relazione con il clima e il terreno che le ospiteranno, sono forme di relazione in cui la natura diventa strumento del nostro Ego. Avevo un insegnante straordinario all’Istituto Agrario di Firenze, il professor Cesare Ricceri, che mi ha insegnato una cosa indimenticabile che vorrei riportare qui. Mi disse: «Ricordati che nel tuo lavoro avrai a che fare con organismi viventi come te e che ovunque tu ti troverai a dover seminare o piantare sementi o piante di qualsiasi tipo, in giardini, vivai, in vasi su terrazzi o per scopi agricoli, dovrai imparare a conoscere profondamente le esigenze di quegli esseri viventi e dovrai conoscere altrettanto bene la relazione tra terreno e clima, ovvero l’ambiente pedoclimatico in cui ti troverai a operare. Solo seguendo questa regola il tuo lavoro avrà successo».

Ci sono voluti tanti anni di esperienza per capire che il “successo” di cui parlava il mio professore si riferisce non solo al buon esito della piantumazione, ma al fatto che comprendere le esigenze delle creature verdi trasforma noi oltre che loro.

Senza affondare le mani nella terra, senza prendersi cura in modo continuativo di esseri viventi vegetali, la missione ecologica è sterile e non comporta una vera “connessione”. Viceversa creare degli orti sui tetti dei condomini, o nelle scuole e gli ospedali, o dedicarsi alla manutenzione dei giardini pubblici nella propria città e scoprire o esplorare nel profondo il carattere, il metabolismo degli alberi o degli ortaggi, sono gesti che sintonizzano l’esperienza del tempo personale con quello della natura ed è questo un passo imprescindibile per creare un vero legame. Un secondo passo, oltre a quello del giusto tempo, è quello del giusto spazio interiore da dare al verde. Anche se ci prendiamo il nostro tempo, un conto è fare delle attività di giardinaggio con i fiori sul balcone o i pomodori nell’orto come gesti ripetitivi e fine a se stessi, altro discorso è svuotarci da ogni preoccupazione e permettere al verde di entrarci dentro. Solo a quel punto scopriamo che ciò che ci fa stare bene a contatto col “verde” non è tanto il panorama, i colori, gli odori o la quiete agli antipodi del caos della vita urbana. Ma è il prendersi cura, cioè l’entrare in un rapporto paritetico con la creatura vegetale a cui devolviamo la nostra attenzione e responsabilità, facendo nostro il suo desiderio di vita.

È questo a mio avviso il segreto del potere curativo delle piante. Non ci riconnettono alla natura in senso vago, ci fanno prendere coscienza di essere vivi, con loro, su questo nostro pianeta. Ed è da questo punto che comincia quella che io chiamo “rivoluzione del metro quadro vegetale”, che non ha connotazioni politiche, ideologiche, non prefigura battaglie collettive o scardinamenti delle abitudini di vita. È solo un invito al cambiamento interiore attraverso la cura del verde a noi più vicino. Inizialmente è di certo un processo interiore, che ha a che fare con tutto ciò che rientra nello spazio a noi contiguo, che costituisce il perimetro della nostra coscienza. Perché la nostra visione del mondo non parte dalle cose lontane ma da quelle più prossime, quelle che nei silenzi di muta verità, come diceva Montale pensando ai limoni, “s’abbandonano e sembrano vicine / a tradire il loro ultimo segreto”.

La vera rivoluzione, il vero cambiamento che può dare un corso diverso al nostro futuro, dipende da come agiamo nel metro quadro che occupiamo, dalla nostra relazione che manteniamo con quel piccolo lembo di spazio che ci offre ossigeno, cibo, luce, acqua e che non è sostituibile con succedanei prodotti dall'industria.

Le storie di piante e umani che racconterò dimostrano proprio questo: ci si salva sempre assieme alla natura. Spiegherò una mia pratica di lavoro che prevede l'affidamento di piante morenti, spesso gettate via perché hanno perso il loro valore estetico, a esseri umani anch'essi scartati dalla società per problemi fisici o psichici, e di come questo percorso di recupero parallelo dia dei risultati eccezionali. Chi ha seguito questa strada ha trovato una nuova speranza, nuove motivazioni per vivere: è come riattivare linfa e sangue di esseri viventi, estremamente vicini, che si stavano spegnendo, e sollecitare entrambi a dare nuova vita al loro essere.

La rivoluzione può passare da interiore a globale nella misura in cui se stai bene con te stesso vuoi che gli altri stiano bene con te, e quindi se una persona capisce che deve il suo benessere psicofisico alle piante sarà molto più propensa a curare le creature vegetali intorno a sé.

A quel punto la riflessione "ecologica" può non essere più un'utopia di pochi, ma acquista un significato per tutti in linea con la sua etimologia semplice e rivoluzionaria, cioè "discorso (*logos*) intorno alla nostra Casa (*oikos*)". La differenza è che per Casa, con la rivoluzione del metro quadro verde, ognuno può intendere il suo piccolo spazio vitale, il balcone, l'aiuola del condominio, l'albero in strada, il parco vicino casa, il fiume dentro la città, gli insetti e gli animali che si relazionano con noi e le piante a noi vicine, e di quella Casa ognuno si prenderà cura per aver compreso a fondo, dopo aver sofferto ed essersi salvato, che è la fonte della nostra sopravvivenza.

E allora, se un metro quadro di verde può salvare una persona, otto miliardi di metri quadri possono salvare il mondo.

AUTUNNO

Strana stagione, malinconica per antonomasia, per molti l'autunno annuncia l'arrivo del freddo, la discesa verso l'inverno della vita. Eppure non è l'inizio del letargo ma il momento di maggior saggezza della vita che fa tesoro delle tre stagioni passate prima di dedicarsi al meritato riposo invernale. Ogni rinascita ha bisogno di un autunno per prepararsi alla vita nuova.

Nel nostro emisfero le foglie di molti alberi e arbusti assumono colori stupendi.

In autunno è tempo di raccogliere i frutti della terra come l'uva, le zucche, le arance, figli del calore estivo e dell'acqua fresca con cui abbiamo irrigato la terra.

LA SINDROME DI DOWN E GLI ORTI TERAPEUTICI

“Chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo.”

Attribuito ad Albert Einstein

Uno spazio dove ha senso vivere

Ho attraversato periodi nella mia vita in cui mi chiedevo spesso che senso avesse il mio essere ed ho trovato conforto nell'osservare i fiori. Un fiore che mi rappresenta e che amo da sempre è la *Veronica persica*. Splendida erbacea perenne, minuscola, dal fiore azzurro piccolissimo, la si trova in quasi tutte le regioni italiane e si può vedere nei campi anche in pieno inverno. Pare che il nome generico Veronica derivi dall'antica leggenda secondo cui una pia donna pulì il volto di Cristo con un fazzoletto prima che lo issassero nella croce, leggenda forse suggerita dalle venature più scure nella corolla, o forse dalla fioritura di molte specie durante la settimana santa. Fatto sta che la sua umiltà mi commuove perché è come se avesse pudore di esternare la sua bellezza. Ci sono altri fiori, invece, che adoro perché hanno un modo prorompente di esternare il loro fascino. Per esempio la *Centaurea maior* dalla piccola infiorescenza che attira l'attenzione per il suo aspetto selvatico dovuto a petali fini e molto colorati viola che sembrano esplosioni di colore acceso, o anche l'elleboro erbaceo che ostenta coraggio e forza perché fiorisce tra la neve o nelle aiuole gelate. Naturalmente queste sono visioni antropomorfe dei fiori, perché in natura l'apparire fa parte dell'essere, e serve solo ad attirare gli insetti impollinatori. Però gli esempi che ho fatto descrivono bene ciò che provo, in che modo mi sento in questo mondo, senza mezze misure, scarno ed essenziale direbbe Montale, come la terra. Solo che non è sempre piacevole domandarsi se sei utile o inutile rispetto al perfetto organismo che è la natura. Quando ero piccolo e frequentavo l'orto di mia nonna, mi sembrava un luogo perfetto, dove tutto era equilibrato perché semini, cresce l'ortaggio, lo mangi, risemini e così via all'infinito. A volte mi tuffavo in quel campo per divorare le fra-

gole che venivano sempre piantate in una zona a parte. Divoravo le fragole così com'erano, anche mezze coperte di terra, mi rendeva felice il sapore genuino della vita che entrava in me, sentivo di averne bisogno. La nonna mi chiedeva di pulire le insalate, il radicchio e il prezzemolo dalle erbe pioniere, invadenti, l'acetosella, l'amaranto, l'ortica, l'artemisia, e il vilucchio, con le sue campanelle bianche e rosate che si arrampica sui pomodori: io le trovavo molto belle. Era difficile per me distinguere queste piante così diverse tra loro, però le ammiravo e mi emozionava l'inestricabile legame tra quelle "buone" e quelle "cattive", dicevo da piccolo, finché non ho capito l'importanza vitale della biodiversità. Ogni creatura vegetale prende elementi nutritivi e acqua ma offre sempre qualcosa in cambio agli altri esseri viventi e alla terra che la ospita.

Su questo aspetto ancora oggi mi arrovello: che diritto ho io di prendere senza dare? Che diritto ho io di mangiare frutta e verdura, un piatto di pasta o un semplice pezzo di pane, se non coltivo almeno un orto o un piccolo pezzo di terra di cui mi prendo cura? Qual è il mio "valore" nel grande ecosistema che mi accoglie? Ossia, come posso distinguermi dall'essere un semplice appartenente alla specie definita dagli antropologi dei "predatori finali", cioè quell'essere che prende dalla natura senza restituire nulla? Crescendo e studiando, quel mio senso d'inadeguatezza è diventato più complesso e il senso di colpa più difficile da gestire. Allora mi sembrava miracoloso che la terra non si stancasse mai di riprodurre la magia di far crescere le carote, le zucchine, i pomodori, e tutte quelle meraviglie colorate che mangiavo con gusto. E quando ripenso a quel senso di beatitudine da bambino, mi sommerge l'idea che forse noi esseri umani siamo condannati a dare significato alla nostra esistenza proprio perché siamo l'unica specie a questo mondo che prende senza dare indietro nulla. In questo modo la ragione del nostro esistere è gravata da un senso di debito, di mancanza da colmare, uno sforzo metafisico che richiede costante impegno. Ecco perché, lo credo fermamente, la solidarietà ci appaga nel profondo, perché ci riconnette a quella abitudine ancestrale, anco-

ra vicina ai ritmi della natura e le sue leggi, in cui ricevere e restituire sono un tutt'uno.

Se c'è uno spazio dove si può reimparare questa legge, dove ha profondamente senso vivere, è l'orto.

La possibilità di trasformare questo spazio così importante per la vita, e il suo modello di convivenza stretta fra le piante, in una metafora della biodiversità umana che si traduce in solidarietà, mi si è palesata pochissimi anni fa unendo la conoscenza di una appassionata orticultrice e di un educatore che si occupa di ragazzi con varie disabilità: Vivienne e Riccardo.

Vivì è una ragazza fatta di clorofilla, dico io scherzosamente, coltiva peperoni e carote e pomodori di mille colori in uno splendido terreno sulle colline di Siena. Ha sempre dell'erba impigliata tra le stringhe delle scarpe e le mani immerse nella terra, per lei non esiste il mondo senza fiori e ortaggi e questo amore immenso ha un che di contagioso per l'empatia con cui fa amare le piante. Riccardo invece ha dedicato la sua vita a chi è meno fortunato. Gestisce un centro di attività didattiche per ragazzi con varie disabilità, e vi ha ricavato un magazzino per la raccolta di cibo da offrire ai bisognosi. Mi propone di collaborare a un nuovo progetto in cui coinvolgerà un gruppo di ragazzi con sindrome di Down e a me pare naturale farlo incontrare con Vivì e i suoi orti, in modo che quei ragazzi possano vedere il rapporto causa-effetto delle proprie azioni sia nel ciclo produttivo della terra sia nelle interazioni benefiche con altre persone, e questo li aiuterà tantissimo nel rafforzare la sicurezza e l'autostima.

I giovani coinvolti nel progetto non si conoscevano fra loro, e quindi era necessario creare un'alchimia di rapporti, distribuire i ruoli e le attività, amalgamare e innaffiare le diversità. Così il più giovane, Ermanno, diciottenne un po' spavaldo ma abituato a lavorare la terra perché proviene da una famiglia di agricoltori, diventa l'assistente di Vivienne, che lo responsabilizza facendogli prendere cura di Marinella, vent'anni, la ragazza di città, serena e silenziosa, che si sente un po' impacciata a fare ogni più piccolo lavoro nel verde. Poi ci sono Giu-

liana e Bettina, entrambe diciannovenne ed entrambe le amicone del gruppo che portano simpatia e scherzi. Anche Bettina ha un rapporto confidenziale con il verde perché è cresciuta in una casa con un grande giardino, e assieme a Ermanno trasmettono distensione e un certo ritmo nel lavoro. Gli ultimi due maschi sono uno agli antipodi dell'altro, Maurizio, il poeta che ama le farfalle e i fiori, che paragona agli occhi delle giovani donne del gruppo, e Gianmario, ventun anni, quello che racconta tante barzellette ma è anche appassionato di numeri e tiene i conti di tutto, delle piantine messe, del terriccio, dei pali di castagno per fare i cassoni e altro.

Quando raduniamo la prima volta tutto il gruppo spieghiamo che l'obiettivo è creare un orto alla francese, cioè con diversi cassoni rialzati. Cominceremo a piantare in primavera, per avere i primi frutti in estate e a settembre sia l'orto che la squadra di ragazzi dovrebbe essere pronta per raccogliere tutti i prodotti della terra che Riccardo vorrebbe offrire in un mercato solidale organizzato dalla sua cooperativa per gli indigenti della città. Dare un orizzonte temporale che chiude la "missione" in cui i ragazzi sono coinvolti, è l'aspetto educativo e comportamentale più intelligente di questa iniziativa che ha dato grandi frutti.

Orti terapeutici

«Costruisco aiuole un poco rialzate da terra, recinte da legni squadrati; sminuzzo la terra a passo passo con rastrelli adunchi; aggiungo sopra il fermento di un ricco concime». Così scriveva Valafrido Strabone, poeta e teologo franco della prima metà del IX secolo, nel suo *Hortulus*, un manuale pieno di indicazioni terapeutiche e mitologiche relative alle piante, molte delle quali erano ortaggi coltivati nell'orto del convento.¹

Penso alla pace degli orti monastici del Medioevo quando vedo Vivienne spiegare a Gianmario cos'è un cassone rialzato, e mentre

¹ Per le notizie storiche di questo paragrafo ringrazio Giorgio Galletti, docente di Architettura del paesaggio all'Università di Firenze, e massimo esperto italiano di giardini storici.

guardo i ragazzi indaffarati e contenti penso anche che questo atavico rapporto di fecondazione della terra è una delle attività più magiche dell'esistere.

Il rapporto fra l'uomo e l'orto è vecchio di millenni, si può far risalire al passaggio dall'agricoltura di specie selvatiche alla domesticazione (poco prima del 10.000 a.C.), quando l'uomo cominciò a selezionare le specie di piante commestibili più utili alla sua alimentazione.

Da allora l'orto è stato fonte di sostentamento fisico a costo di un duro lavoro per adeguarsi alle leggi della natura, ma anche luogo di ristoro spirituale, grazie alla vicinanza con le piante. Basti pensare ai grandi monasteri cistercensi e benedettini del Medioevo, nei cui orti oltre agli ortaggi, gli alberi e le piante medicinali, la terra offriva un invito alla meditazione e alla preghiera. Ma che si tratti dell'«ora et labora» monastico, dei giardini rinascimentali che propiziavano romantici incontri, oppure dei giardini islamici basati sui quattro elementi (acqua, fuoco, terra, aria), o dei giardini zen per la meditazione in Giappone, l'impiego dell'orticoltura e del giardinaggio come pratica per "curare l'anima", o addirittura come trattamento di problemi legati alla salute umana, ha una lunga storia alle spalle.

Nel 1812, Benjamin Rush, professore emerito dell'Istituto di Medicina e Clinica Pratica di Philadelphia, nonché uno dei firmatari della Dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti d'America, nel suo trattato *Medical Inquires and Observations upon the Diseases of the Mind* apriva la strada con le sue osservazioni al rapporto terapeutico del verde e della sua coltivazione: «L'uomo è nato per essere attivo. Anche in paradiso era impegnato nel salutare e piacevole esercizio di curare un giardino... L'agricoltura con la sua alternanza di speranze, paure, piacere e rendendo l'esercizio fisico indispensabile, è in grado di produrre grandi benefici». Il testo nasceva dalla attenta osservazione dei suoi pazienti, principalmente affetti da patologie psichiatriche, che con grande lungimiranza lui aveva impegnato in attività agricole e manuali, rilevando in loro enormi benefici sul piano psicofisico.