



Un giardino

Dice un antico proverbio cinese: "Se hai due soldi compra con il primo un pezzo di pane e con il secondo un fiore. Il pane ti farà vivere, il fiore ti darà una ragione per vivere". È racchiuso in questa frase il senso degli *healing gardens*, i giardini che infondono benessere. Progettati all'interno di ospedali, case di cura, centri per anziani, con l'apposito intento di aiutare chi li frequenta a superare una malattia, sono una realtà diffusa da decenni in America, dove esistono giardini bellissimi, e in molti paesi del nord Europa. Ma negli ultimi anni hanno iniziato a diffondersi anche da noi. Del resto, che creare e coltivare uno spazio verde sia un bisogno antico

dell'uomo è cosa nota. E poco importa se è piccolo come una cassetta di fiori sul davanzale o se è una semplice aiuola davanti a casa. Vedere sbocciare un fiore a primavera, ascoltare il fruscio del vento tra le fronde di un albero, infilare le mani nella terra per piantare una rosa, ma anche solo poter ammirare un arbusto fiorito dalla finestra, ha un effetto positivo per chiunque. Tanto più per chi è ammalato. Lo sa bene Roger Ulrich, architetto paesaggista, pioniere della ricerca sui giardini curativi e docente di Architettura terapeutica in Svezia e

Danimarca. Da bambino Ulrich soffrì di una malattia che lo costrinse a lunghi periodi di degenza in vari ospedali. Gran parte del suo tempo lo passava guardando fuori dalle finestre e si convinse che quando il suo sguardo poteva posarsi su alberi e prati si sentiva subito meglio. Facendo tesoro di quell'esperienza, oggi Ulrich combatte per dimostrare con le sue ricerche che la natura può aiutare un corpo malato a guarire. Basandosi su un principio cardine: la vista di un bosco o di un giardino dimezza lo stress di un paziente, ne accelera la guarigione e, di conse-

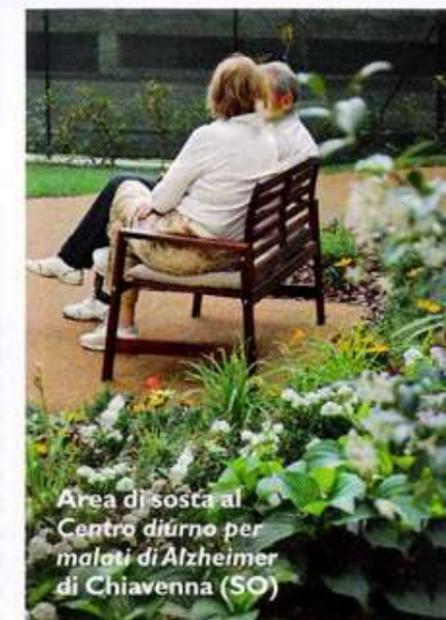
guenza, riduce i tempi del ricovero. Nel suo studio più noto, per esempio, ha dimostrato, dati alla mano, che i pazienti sottoposti a chirurgia addominale che vedevano alberi dalla finestra della loro camera richiedevano dosi minori di antidolorifici e guarivano prima degli altri.

Verde "da vivere"

Del potere terapeutico del verde è convinto anche il dottor Giulio Senes, che da anni lavora a progetti di giardini per case di cura e ospedali, non solo in Italia. «Quello del "verde che cura" non è certo un concetto nuovo.



Il Giardino dei sensi dell'Istituto per i ciechi Rittmeyer di Trieste



Area di sosta al Centro diurno per malati di Alzheimer di Chiavenna (SO)

per guarire

Viaggio negli *healing gardens* italiani, spazi progettati all'interno di ospedali e case di cura per aiutare i pazienti ad affrontare meglio la malattia **di Lorella Maggioni**

Ma mentre all'estero gli *healing gardens* sono una realtà diffusa negli ospedali e nelle strutture pubbliche, qui si è cominciato a parlarne solo negli ultimi anni, - dice. - Eppure è ormai dimostrato che poter usufruire di uno spazio verde fa solo bene. Molti studi hanno confermato che vivere in mezzo alla natura agisce sui neurotrasmettitori cerebrali, i quali producono sostanze benefiche che agiscono non solo sulla psi-

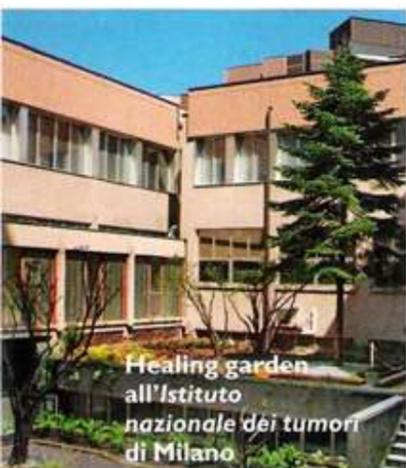
che, ma anche sul sistema immunitario, potenziandolo. La cura non dev'essere rivolta solo alla malattia, ma deve occuparsi di una persona nella sua totalità. Per fortuna, pare ne stiano prendendo consapevolezza anche alcune istituzioni. Ma cos'ha di particolare un giardino "che cura"? «Il potere curativo deriva dalla possibilità che viene data ai malati, bambini o anziani che siano, di vivere quello spazio, di usufruirne in maniera totale. Spesso, invece, negli ospedali si vedono giardini bellissimi, molto curati, senza un filo d'erba fuori posto, ma di rappresentanza, ai quali i pazienti e le loro famiglie non possono accedere. Certo, anche solo vedere un albero



Giulio Senes, docente e ricercatore al Dipartimento di Scienze agrarie e ambientali dell'Università degli Studi di Milano



Percorso storico-sensoriale per anziani alla Residenza assistenziale di Bellinzago (NO)



Healing garden all'Istituto nazionale dei tumori di Milano

dalla finestra è meglio che vedere un muro, ma un *healing garden* è un'altra cosa, - dice Senes. - Due sono i concetti ai quali ci si può ispirare: uno spazio dove passeggiare e sostare, e beneficiare in modo passivo dei poteri curativi del verde, oppure uno dove coltivare personalmente piante e fiori. Un giardino terapeutico deve trovare un punto di equilibrio tra questi due poli e ovviamente essere ideato pensando a chi dovrà usufruirne. Uno spazio per malati di cancro dev'essere realizzato con criteri diversi rispetto a uno per malati di Alzheimer. Conta poco, invece, la dimensione. Non è necessario avere a disposizione un parco, basta semplicemente un terrazzo».

Un fiore che nasce aiuta a guardare al futuro

Non è certo enorme il giardino creato presso la Divisione oncologica Falck dell'Ospedale Niguarda di Milano, ma è un piccolo gioiello. Un'oasi verde nata sul terrazzo del reparto, con meli, corbezzoli, fichi, ciliegi, allori profumati, siepi ornamentali e arredi colorati, a disposizione di malati, familiari, medici e infermieri. «La scelta delle piante non è stata casuale,

*** OSSERVARE IL RITMO VITALE DELLE PIANTE AIUTA A RITROVARE LA SPERANZA E AD AVERE PAZIENZA**

ma pensata in base al susseguirsi delle stagioni, in modo da avere sempre un richiamo alla vita, fondamentale per chi deve combattere con una malattia oncologica», - dice Senes. E così, ci sono arbusti che in inverno si riempiono di bacche rosse e attirano gli uccelli, piante da frutto che in primavera si coprono di fiori e di frutti, altre che in estate attirano le farfalle, mentre in autunno spicca l'arancio dei cachi e fiorisce di rosso corallo il *Cornus siberiano*.



Claudia Borreani, responsabile della Struttura di Psicologia clinica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Che la medicina non debba occuparsi solo della malattia, ma del malato nella sua totalità è il principio che ha ispirato anche l'*healing garden* dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Anche in questo caso un anonimo terrazzo, al 9° piano dell'edificio, è stato trasformato in un luogo "terapeutico". «Il giardino rientra in un più ampio progetto di umanizzazione dell'ospedale. Crediamo, infatti, che occorre rendere il più possibile accettabile l'esperienza della malattia, del ricovero, delle terapie spesso molto lunghe, - dice la dottoressa **Claudia Borreani**. -

I nostri pazienti sono in una condizione di estrema fragilità e vanno aiutati a compiere un percorso difficile, che va dalla presa di coscienza della malattia all'accettazione delle terapie, alla speranza della guarigione». Un giardino può sembrare poca cosa, eppure è in grado di aiutare molto. «Noi medici per primi abbiamo dovuto comprendere le potenzialità che può avere uno spazio creato sui principi dell'*healing garden*, ed è stata fondamentale la collaborazione con la Facoltà di Agraria dell'Università, che lavora ormai da anni su questa materia, - continua Borreani. - Il nostro terrazzo è diviso in spazi tematici: c'è l'area delle graminacee, erbe sottili che si muovono al vento, c'è la zona "dell'armonia", con i fiori dai colori delicati, quella "dell'incontro", con le panchine dove sedersi. Mi è capitato di fare i colloqui con i pazienti qui, all'aperto, anziché nel mio studio e spesso consiglio loro di portarci i parenti in visita, di passeggiare, di guardare i fiori che a ogni primavera rinascono, anziché stare in corsia». Perché osservare i ritmi vitali delle piante ha il potere di calmare, di ridare speranza e di insegnare ad avere pazienza.

Piccoli "giardinieri" crescono

All'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze, ora trasferitosi sulle colline di Careggi, già da alcuni anni i piccoli pazienti, affetti da problemi di tipo psicologico o da deficit cognitivo, hanno la possibilità di praticare l'ortoterapia, partecipando attivamente alla cura e alla coltura di un vero e proprio orto e di un piccolo giardino fiorito. C'è la vasca degli odori, con origano, rosmarino, salvia, timo, maggi-



Nico Muciaccia, educatore della Ludoteca dell'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze

rana, lavanda, ruta, menta; le vasche degli ortaggi stagionali, dove si coltivano melanzane, peperoni, zucchine, cavoli, finocchi, e i semenzai dei radicchi, delle insalate, delle fragole. E tanti vasi, di tutte le dimensioni, per mettere a dimora le piantine fiorite. «I benefici sono tangibili e sono di tipo emotivo, affettivo, sociale e psichico. Per un bambino ospedalizzato il fatto di poter frequentare un ambiente tattile e olfattivamente diverso da una asettica corsia ospedaliera è uno stimolo alla guarigione, - conferma **Nico Muciaccia**, educatore della Ludoteca dell'ospedale, che ha contribuito alla realizzazione del progetto. - Lavorare sia in gruppo sia singolarmente favorisce risorse e capacità. Spostare l'attenzione da sé all'altro, in questo caso una piccola piantina, un altro organismo vivente che ha bisogno di attenzione e cure, attiva nel bambino un meccanismo positivo per la sua guarigione. Il lavoro di gruppo, in particolare, dà sicurezza di sé e le operazioni di giardinaggio favoriscono controllo e autonomia, elementi psicologici fondamentali per i piccoli malati cronici». Anche all'Ospedale Ca' Foncello, a Treviso, il reparto di Pediatria ospita un luogo protetto e rasserenante, un piccolo bosco segreto, tutto da scoprire, popolato di sagome in legno, uccellini, farfalle, scoiattoli, che fa dimenticare immediatamente i lettini e le corsie dell'ospedale. Non per nulla si chiama Oasi. Tra alberi, fiori,



Il bellissimo giardino con labirinto dell'Homewood Health Center, Canada

arbusti che formano un fitto sottobosco e camminamenti in pietre e legno, ci si dimentica in fretta di essere all'ultimo piano di uno dei tanti edifici che compongono il complesso ospedaliero. C'è anche una "tenda" di rami intrecciati dove nascondersi e panchine dove fare amicizia e sedersi ad ascoltare qualche adulto che legge una fiaba. Ogni piccolo paziente, poi, può creare il "suo" giardino, e imparare così a lavorare la terra, a osservare le piante, a rispettare i tempi di fioritura e i cicli della natura. Non è difficile credere che in questo modo lo stress del ricovero sia notevolmente ridotto.

Un parco vivibile anche per chi non vede

I primi esempi di giardini terapeutici sono stati progettati per ciechi. Tra questi c'è il Giardino dei sensi dell'Istituto Rittmeyer di Trieste, oltre 6 mila metri quadri concepiti per essere utilizzati autonomamente da ciechi e ipovedenti. «Nella realizzazione abbiamo seguito criteri precisi. La scelta delle piante, dei materiali, degli arredi è stata pensata per guidare chi non vede nei vari percorsi, garantendo sicurezza e accessibili-



Elena Weber, direttore dell'Istituto per ciechi Rittmeyer di Trieste

tà anche in presenza di handicap motori. Un giardino totalmente vivibile, insomma, e soprattutto ideato in modo da sollecitare, in chi non può contare sulla vista, tutti gli altri sensi, - spiega la dottoressa **Elena Weber**, direttore dell'Istituto. - L'intera area è suddivisa in zone tematiche, unite da un vialetto, e ognuna mira a coinvolgere un senso. C'è il giardino del tatto, con piante caratterizzate da corteccie, foglie e frutti da toccare. C'è il giardino dei suoni, con il ruscello e il bambù, per ascoltare il rumore dell'acqua e del vento tra le canne, e il giardino dei profumi, con una grande collezione di specie odorose, come la lavanda, il timo, il rosmarino, la menta, l'origano. Infine, il giardino dei colori, con fiori dalle tinte forti e contrasti cromatici intensi, percepibili, almeno in parte, anche dagli ipovedenti». La parte posteriore del parco ospita, tra gli alberi da frutto, una serie di orti rialzati, realizzati a sbalzo,

in modo da consentire lavori di orticoltura anche agli ospiti che si muovono in sedia a rotelle. «Da quando il parco è stato riprogettato secondo questi criteri, gli effetti positivi si vedono, - aggiunge Weber. - Occuparsi delle piante, poter vivere esperienze tattili e olfattive, stabilire un contatto diretto con l'anatura procura benessere, non c'è dubbio».

Anziani: il giardino che sveglia i ricordi

Per progettare un giardino terapeutico, dunque, occorre partire dalla malattia e in base a quella decidere cosa piantare e come. Criterio che segue, per ogni suo lavoro, **Monica Botta**, architetto paesaggista, specializzata in *healing garden*, ideatrice, tra gli altri, del giardino del Centro diurno per malati di Alzheimer di Chiavenna, in provincia di Sondrio e di quello di Bellinzago, vicino a Novara. «Quando inizio a lavorare a un progetto mi chiedo sempre: chi è il malato che utilizzerà questo spazio? Dove vive? Cosa comporta la sua malattia? Conoscere le risposte a queste domande è un punto di partenza fondamentale per realizzare un buon *healing garden*, - spiega.



Monica Botta, architetto paesaggista, specializzata in *healing garden*

- Un giardino destinato ad anziani malati di Alzheimer deve essere innanzitutto uno spazio rassicurante, dove poter passeggiare in modo protetto. Poi bisogna lavorare sui colori dei fiori, privilegiando quelli che i malati vedono meglio, come il giallo e l'azzurro, e stare attenti alle ombre perché tendono a disorientare e spaventano in quanto vengono percepite come un baratro. Anche gli arbusti vanno scelti con cura, tenendo conto che mescolare piante di altezze diverse confonde. Le persone affette da questa malattia hanno una percezione spazio-temporale compromessa, quindi anche i percorsi pedonali devono essere previsti ad anello: un sentiero cieco o un bivio inducono

ansia e alzano il livello di stress perché il malato non sa dove andare». Un altro obiettivo di questi giardini è il recupero della memoria. «A Chiavenna, per esempio, sono state scelte piante autoctone e frutti di bosco, che gli anziani del luogo sono sempre andati a raccogliere in montagna. Molti di loro, poi, sono stati contadini, e allora si è pensato di inserire un po' ovunque attrezzi agricoli con i nomi in italiano e dialetto, in una sorta di percorso della memoria. Non manca un lavatoio, che fa parte dei ricordi delle donne, dove lavare il proprio tovagliolo, e uno stendipanni, dove stenderlo». Piccoli gesti del passato, che aiutano a vivere meglio il presente.



www.monocabotta.com