

ORTI SOCIALI DI PARMA

Progetto terapeutico come medicina alternativa non convenzionale



ZAPPA CHE TI PASSA

Il concetto degli orti sociali costituisce un'iniziativa positiva che realizza tre obiettivi importanti.

- 1) Rappresentano un'occasione per riutilizzare aree abbandonate al degrado anche sotto il profilo estetico.**
- 2) Sono una risposta positiva all'isolamento di anziani e pensionati perché contribuiscono a mantenerli autosufficienti, permettendo loro un sano impiego del tempo libero venendosi a creare un nuovo legame non più spinto dalla fame e dagli stenti, ma dal desiderio di esprimere le proprie conoscenze, risorse, e passione per una terra che non è solo un mezzo di sussistenza come negli anni -sessanta-settanta, (oggi non da meno), ma anche una amica di giornate altrimenti vuote e solitarie.**
- 3) Sono un riferimento sociale per i quartieri perché consentono i rapporti con gli altri cittadini di età diversa, per esempio, bambini, persone diversamente abili e giovani che possono relazionarsi e arricchirsi entrambi, di umiltà, partecipazione alla solidarietà, alla comunicazione e interazione tra le parti.**

Mi chiedo; e vi chiedo, se gli anziani che si sono ritagliati il loro pezzo di terra tra le abitazioni, sulle rive dei fiumi, di ruscelli, rivoli, lungo le strade ferrate, tangenziali, autostrade sanno che ogni giorno mentre zappano, seminano, innaffiano, ripuliscono il terreno, sorreggono le piantine e colgono i frutti della terra stanno anche sottoponendosi a una terapia...

Probabilmente no ! eppure a loro insaputa praticano l'arte e la cultura dell'ortoterapia, una pratica semplicissima, quasi banale, che ha un'enorme influenza sulla nostra mente e sul nostro benessere fisico e psichico.

Questa è ortoterapia, perché, giardini, grandi aiuole fiorite appositamente munite di panchine dove si sosta volentieri e orti sono luoghi di rinnovamento e relazione, dove la diversità convive in armonia, dove è più semplice ritrovare equilibrio e serenità trasformando i benefici che questi luoghi sanno regalare in potenti strumenti terapeutici in grado di aiutare chi soffre, vittime di abusi, pazienti infartuati o con Alzheimer, detenuti o tossicodipendenti e in generale

persone con disagi fisici e psichici, possono trarre benessere e giovamento dalla cura della terra, alla coltivazione delle piante e tutto ciò che può dare madre natura, è un modo di curare innovativo, senza effetti collaterali e di efficacia certa, lo sanno bene i terapeuti, assistenti sociali, psicologi, insegnanti e educatori, il solo riconoscimento stesso dei fattori benefici dell'arte e della scienza dell'ortoterapia sicuramente servirà da stimolo per tutti coloro che desiderano riscoprire uno stile di vita sano, piacevole e a stretto contatto con la natura, lo stesso Victor Lebrun ha maturato l'idea e il piacere di ciò che madre natura può dare senza chiedere nulla oltre al rispetto paragonandola a una donna di grande merito che per poterla comprendere e apprezzare, bisogna vivere a lungo con lei nella più completa intimità, è da decenni che si ritiene storica l'attività e l'arte dell'ortoterapia sul fronte delle medicine non convenzionali, nata negli Stati Uniti attingendo molto dalle attività zen, sviluppata in Germania, in Inghilterra, in Italia molto meno, una attività che comprende la cura di fiori, piante, coltivazioni di frutta e verdura, perché, si opera con qualcosa di vivente, definita "terapia assistita dalle piante" o "riabilitazione attraverso la natura", una forma di cura volta al miglioramento fisico e psicologico dell'individuo tramite l'interazione, anche solo visiva con la natura, essa si basa sui presupposti dimostrati da varie ricerche scientifiche, è cosa riconosciuta che la sola vista di un paesaggio verde fa diminuire il livello di stress nell'individuo migliorandone l'umore, stimolando e sollecitando le attività sensoriali, motorie e psicologiche.

Prendersi cura di organismi vivi, da soli o in gruppo, stimola il senso di responsabilità e la socializzazione, combatte il senso di isolamento e inutilità in persone con handicap fisici o negli anziani soli, a livello fisico stimola l'attività motoria, migliora il tono dell'organismo e contribuisce ad attenuare stress e ansia.

Molti studi hanno dimostrato che godere della vista di un paesaggio verde aiuta a sopportare meglio il dolore, la depressione, addirittura stimola la ripresa dell'organismo in fase di convalescenza.

Per questi motivi immense aiuole fiorite e gli orti nascono presso scuole, carceri, ospedali, case di riposo, centri educativi e psichiatrici, in Italia qualcosa si comincia a muovere oggi per la mancata risposta delle Autorità cittadine di ieri, solo oggi, i parchi già esistenti incominciano ad essere riadattati allo scopo, privi di ostacoli viari per evitare possibili cause di smarrimento e senza barriere alcune, dove, di grande efficacia è la vegetazione con particolari tipi arborei come piante da fiori colorati e aromatiche che stimolano la vista e l'olfatto, mentre l'udito è stimolato sia dal rumore delle foglie che dal gorgoglio dell'acqua perché, è presente sempre un rivolo di acqua scrosciante o un fontanile, non è un caso la loro esistenza in questi luoghi.

L'ortoterapia oltre a sperimentazioni di singoli cittadini in spazi verdi privati è inserita in progetti terapeutici di strutture socio-assistenziali quali ospedali, centri di assistenza e servizi per disabili (fisici, sensoriali e psichici), perché è accertato che il vivere all'aperto in stretto contatto con la natura, il sole, l'aria fresca, oltre a giovare al fisico incoraggiando l'attività relazionali, ha effetti antidepressivi e calmanti, migliorando l'umore e le facoltà mentali.

ORTICOLTURA COME MEDICINA ALTERNATIVA NON CONVENZIONALE

Che le piante siano importanti per le persone è evidente come è stato chiaramente illustrato sotto molteplici aspetti, così come i fiori siano spesso al centro di occasioni gioiose, e lo sono anche in caso di eventi tristi riconoscendo loro la duplice valenza gestuale il piacere nel dare e nel ricevere senza differenza di circostanze, fatti e accadimenti.

Così come le piante sul benessere delle persone non hanno confini demografici, molte delle pressioni alle quali sono sottoposte le persone al giorno d'oggi sono il risultato dell'interazione di tre forze; l'avanzamento della tecnologia, lo sviluppo della conoscenza e l'incremento della popolazione mondiale.

Questi aspetti anche se di per sé positivi, per certi aspetti, comportano implicazioni negative con conseguente aumento degli effetti stressanti sulla vita quotidiana, anche se queste tendenze hanno ognuna una distinta manifestazione, perché hanno in comune alcune conseguenze che contribuiscono

tutte a farci sperimentare la fatica mentale, spingendo le persone ad essere meno tolleranti, meno efficienti e meno sane, perciò si ritiene che il contatto e l'interazione con la natura ha un ruolo importante nel ridurre effetti indesiderati che scaturiscono dal rincalzare della attività produttiva unite all'avanzamento delle tecnologie che hanno ridotto o eliminato i momenti di pausa e riposo che erano una volta parte della vita di ogni giorno, il rincalzare di questi molteplici assalti, è fatica mentale; mentre, l'attività fisica è salutare per chi soffre di fatica mentale, per questi motivi oggi l'uomo è costretto, e si deve cercare, un compromesso tra la gravità della situazione in cui vive e la necessità fisica di ristabilire un contatto con la natura perché, è riconosciuto che lavorare la terra e curare le piante conferisce una quiete simile a quella della meditazione, perché, occuparsi della cura delle piante, è un'attività rilassante, coltivare un orto è sicuramente un bisogno fondamentale dell'uomo da essere paragonato al bisogno di mangiare, vivere o di amare.

La terapia orticolturale viene definita una disciplina medica che usa le piante, il cui obiettivo è il recupero e il benessere individuale dei pazienti come terapia di sostegno alle cure mediche tradizionali è una medicina preventiva che contribuisce allo sfruttamento armonico delle potenzialità residue e una più definita strutturazione della personalità del paziente, la sua scoperta fu considerata innovativa ed efficace diffondendosi ben presto dappertutto negli Stati Uniti e in Europa alla fine dell'ottocento, ma solo dal secondo decennio di questo secolo cominciò la pubblicazione dei primi studi sull'argomento iniziando a mettere a punto criteri scientifici e programmi specifici per la riabilitazione di persone affetti da traumi fisici e psichici che potevano trarre beneficio quando essi si trovano ad interagire con esseri viventi come le piante permettendo loro di raggiungere il massimo livello di indipendenza psicologica, sociale e fisica; aiutandoli a recuperare il precedente livello di funzionamento o permettergli di conseguire un maggiore grado di autonomia.

Per dare spazio al progetto però urge un programma preliminare che determina un percorso trattamentale - riabilitativo per ogni singolo paziente utilizzando i termini del percorso riabilitativo

come qualcosa di dinamico, in continuo avanzamento, che deve essere codificato, all'interno del quale non deve esistere staticità né rigidità operativa perché è il paziente il protagonista della terapia e non la malattia o la diagnostica in cui il paziente è in qualche modo inserito, perciò, il progetto riabilitativo deve essere personalizzato il più possibile a misura di quel soggetto, mentre dal punto di vista pratico dell'iter del percorso riabilitativo è necessario prendere in considerazione le aree più spesso compromesse nelle persone disabili, difficoltà di relazione o mettersi in relazione, capacità di risposta, difficoltà di integrazione all'ambiente, di riconoscere ed esprimere il proprio potenziale affettivo, emotivo, riduzione delle capacità logiche e conoscitive, riduzione delle iniziative motorie, scarsa efficienza del sistema motivazionale, difficoltà delle performance concrete, incapacità di gestione delle quotidianità, la storia del paziente nella sua famiglia con particolare riferimento alle dinamiche all'interno della famiglia stessa passate e presenti, ai livelli di conflittualità, emotività presente espressa, alle possibilità di isolamento del paziente, alle alleanze esistenti fra i membri del nucleo familiare.

In questa fase di valutazione l'attenzione dell'operatore non deve essere centrata solo sugli aspetti deficitari o al risultato positivo terapeutico, ma deve identificare le potenzialità del soggetto, le aree sane, le motivazioni che hanno spinto il paziente a intraprendere il progetto riabilitativo, e la sua partecipazione attiva al trattamento, perché, interventi terapeutici tempestivi o troppo presenti possono determinare nel paziente angosce di invasione e di minacce del suo essere, ponendo in essere comportamenti di rifiuto, elusione o discontinuità del trattamento terapeutico, si rende perciò necessario evitare l'accanimento terapeutico e il non rispetto dei tempi e dei modi di cui il paziente ha bisogno.

Mentre le attività insite nel programma riabilitativo che interessano maggiormente l'attività orticolturale devono essere prioritariamente il lavoro nelle serre, la preparazione del terreno, la coltivazione di un orto, produrre manufatti con prodotti che la natura ci offre, la preparazione e la coltivazione dei campi, perché, le piante consentono a chi se ne occupa di osservarle per il tutto il loro iter vitae esistenziale e produttivo, dalla semina alla fluorescenza dalla fruttificazione alla sua naturale morte, fornendogli un'immagine di rispecchiamento di interesse fisico, psichico e visivo di tutte le fasi dall'inizio alla fine, attività questa che si presta molto bene al lavoro di gruppo, alla manipolazione e alla manualità, al lavoro all'aria aperta e all'interazione con l'ambiente offrendo stimoli che interessano diversi aspetti del soggetto, di cui i principali sono:

Aspetto cognitivo, che riguarda la memoria (a breve e lungo termine), il pensiero, l'attenzione, l'orientamento, la comprensione, la capacità di svolgere un compito nella giusta sequenza e di fare programmi, infatti, un aspetto da non sottovalutare è quello di indurre i soggetti a scrivere tutte le fasi evolutive delle piante, dalla semina, al raccolto permettendo loro di sviluppare e mantenere viva la capacità di scrittura e lettura.

Aspetto fisico, è il percorso delle attività inerenti la cura delle piante e la coltivazione della terra che chiede molteplici azioni motorie.

Aspetto comportamentale è il contatto con la natura che riduce lo stress, i comportamenti aggressivi, l'affaticamento mentale, e, aiuta a combattere la depressione e l'ansia.

Aspetto sociale,le persone disabili e gli anziani non autosufficienti spesso provano una sensazione di solitudine,di isolamento,di inattività,di depressione,riduzione dell'autostima e della fiducia in sé stessi e sentimento di colpa o sentirsi inutili e avere una visione pessimistica del loro futuro, ed è per questo in modo particolare che si deve insistere sulla necessità di regolarizzare gli orti sociali, inserirli nel piano regolatore delle città come aree verdi adibite ad orti e il riconoscimento a pieno della pratica dell'orticoltura il cui concetto da se facilita la socializzazione con le persone, stimola la capacità affettiva, aiuta a migliorare l'autonomia, stimola la persona al confronto, alle relazioni e alla"autostima.

Aspetto professionale è la possibilità di reinserire persone disabili e persone che provengono da diversi tipi di disagio sociale nel competitivo mondo del lavoro previo percorso di inserimento graduale utilizzando le borse lavoro, le cooperative sociali e il microcosmo degli orti sociali nel quale,ancora oggi è tutto da scoprire..

E' bene inteso che il principale concetto dell'orticoltura è e deve essere un lavoro di gruppo perché costituisce uno strumento base per le attività di riabilitazione,con particolare attenzione però alle dinamiche positive e negative che si possono sviluppare al suo interno,tensioni o incompatibilità,in tale caso, è necessario intervenire con urgenza rivisitando la composizione del gruppo stesso e modificare se necessario il programma trattamentale e terapeutico.