

B E N E S S E R E

Le ore trascorse nell'orto

Lo psichiatra Tazio Carlevaro: «L'Horticultural Therapy non è una terapia in senso tecnico, ma migliora il benessere»

Antonella Rainoldi

Abbiamo giurato che mai più. Mai più lanceremo frecciate del tipo «Ma vai a zappare!» all'indirizzo di chi consideriamo un incapace. In fondo, perché tirare in ballo un'attività legata alla terra, e sminuirne l'importanza, e il valore, quando per dire «Sei un buono a nulla» ci sono altri modi, francamente più efficaci? Cose così, leggere, e anche cose serie ci sono passate per la testa quando, mesi fa, Michelle Obama ha rivelato al mondo intero la sua passione numero due, che tra l'altro condivide con la regina Elisabetta: dopo la moda degli abiti e accessori, quella dell'orto nei giardini della Casa Bianca. Grazie ai media, che hanno dedicato al nuovo interesse della *first lady* ampi servizi, non sono scivolati via inosservati né le capacità di coltivatrice diretta della prima donna d'America (immortalata, fiera, con la vanga in mano), né i benefici di un hobby fino a quel momento poco conosciuto, almeno dai giovani. E anzi, com'era in parte prevedibile, i giornali e le tivù hanno contribuito con articoli e *reportage* ad innescare un effetto domino, nella coltivazione di pomodori, carote, ra-

vanelli e insalate. Poi, in questo, anche la crisi ha influito: l'orto in città, o nel giardino di casa, o sul balcone consente innanzitutto di risparmiare sulla spesa, e di recuperare abitudini alimentari sane. Perché raccogli ciò che semini, alla fine; e se semini all'insegna dell'ecologicamente corretto, raccogli prodotti genuini, e dal sapore più ricco di quelli che vengono da chissà dove.

Zappare per la salute

Dunque, risparmio e gusto. E salute. Lo psichiatra Tazio Carlevaro afferma che migliorare la qualità della vita occupandosi dell'orto «non è, però, una scoperta di oggi». Decenni fa «il giudice tedesco Schreber già pensava che alla popolazione sarebbe tornato utile avere un piccolo lotto di terra dove piantare verdure». Per cosa, si capisce. Vecchie storie che anche i padri, e i nonni che hanno attraversato le guerre ci potrebbero raccontare. E non è nuovo nemmeno l'accostamento malato-terapia orticulturale. Ad esempio «l'unione tra ospedale psichiatrico e lavoro nei campi» - continua Carlevaro - un tempo era pratica diffusa e, addirittura, il principio fonda-



mentale della psichiatria antica, fino al 1950». Certo, per aiutare l'ortoterapia aiuta: gli anziani a sentirsi utili, le persone diversamente abili attive, i depressi e i pazienti con problemi neurologici a migliorare le loro condizioni e anche chi è

florido a mantenere la salute. Bambini compresi: nel caso delle scuole che sinora hanno organizzato programmi di coltivazione di un orto, si è per giunta verificato fra i ragazzi un avvicinamento concreto alla terra, e un approfondimento dei concetti di natura e amicizia. «Attenzione però - puntualizza lo psichiatra -: non è, questa, una terapia in senso tecnico. Tutto, allora, potrebbe essere considerato tale: dalla danza all'arte, dalla pittura alla lettura. Si tratta, insomma, di un intervento non specifico rispetto ai disturbi che, però, effettivamente migliora il benessere di una persona».

Effetto svizzero italiano

Lo scrittore Hermann Hesse, che visse, e morì a Montagnola già elencò i vantaggi dei legami con la terra nel poemetto *Ore nell'orto. L'eterna poesia della natura*. Per citarne uno, tanta serenità. Lavorano i muscoli, e lavora anche la mente seminando, e zappando. «La persona riflette - aggiunge Carlevaro - e impara che impegnarsi porta a dei risultati, anche interiori. Prendersi cura

del verde più in generale, insomma, è un'attività intelligente che contribuisce ad aumentare l'autostima, e il senso di benessere verso se stessi e il mondo».

Conviene allora ammettere, una volta di più, che il la di Michelle, e la notizia della regina Elisabetta che pure è diventata una cultrice eccezionale, hanno avuto un esito sicuro. Con orti, e iniziative ad essi legate che si sono moltiplicati per ogni dove. E anche il Ticino non fa eccezione. Recentemente, alcune scuole del Cantone hanno avviato un progetto pilota di coltivazione di un orto e, a Lugano, il consigliere comunale dei Verdi Gianni Cattaneo ha inviato un'interrogazione al Municipio al quale chiede lumi sull'annuncio aumento del numero di orti in città, che a maggior ragione servirebbero ora, in un momento di crisi. Resta un unico problema, secondo Carlevaro: «Oggi, dietro a tutto questo fiorire di terapie legate al verde c'è anche un pensiero di interesse». «Speriamo - conclude fra il serio e il faceto - che la cosiddetta Horticultural Therapy non la mettano nella LaMal».

INFORMAZIONI

Per saperne di più sull'ortoterapia basta consultare il sito internet dell'Horticultural Therapy Swiss Association www.htsa.ch, che dà così il benvenuto: «Occuparsi della terra e delle piante può conferire all'anima una liberazione e una quiete simili a quelle della meditazione» (Hermann Hesse). Nella Svizzera italiana l'associazione ha sede al Centro Morchino in via Carona a Lugano-Paradiso (tel. 091 980.97.12) e organizza pure corsi di formazione. I prossimi si terranno dal 14 al 16 settembre (corso base) e dal 19 al 21 ottobre (corso avanzato).