

ASSOCIAZIONE TRENTINA
SCLEROSI MULTIPLA

TAM TAM

dell'informazione

Trimestrale dell'A.T.S.M Centro Franca Martini O.N.L.U.S. di Trento, aprile e luglio 2013





Il giardino di San Marco

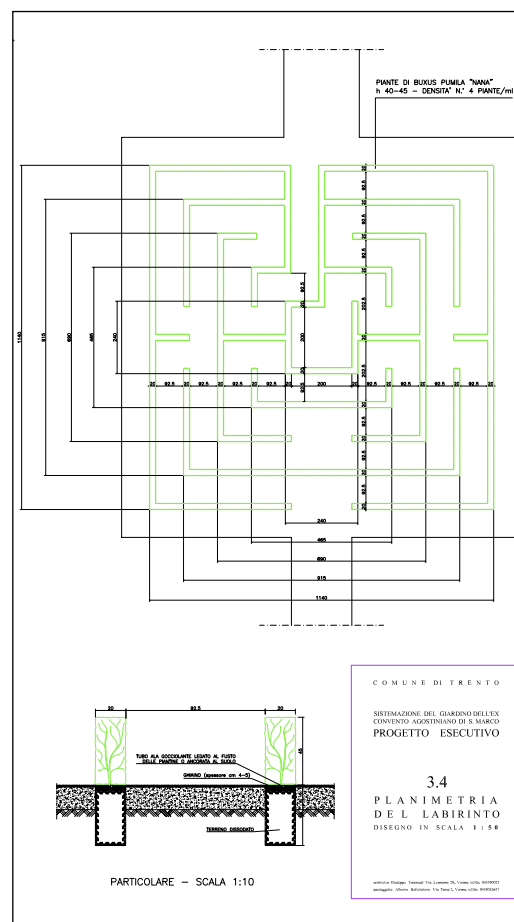
Un modello efficiente ed efficace di un'area a beneficio dei cittadini

Da sempre i giardini sono presenze simboliche, storie di immagini e di memoria e rappresentano anche la storia degli uomini.

Si premette un breve cenno storico e il percorso di restituzione alla forma originaria che ha comunque mantenuto una coerenza concettuale rispetto ai giardini conventuali oltre a permettere attività di agrotterapia mediante coltivazione di erbe officinali.

L'ordine dei frati Eremitani di S. Agostino s'insediò a Trento nel monastero di San Marco nel lontano 1271 e lo scioglimento definitivo avvenne nel 1809. L'idea del progetto partì dallo studio dall'antica area pertinenziale ad orto-giardino del convento degli Agostiniani in centro città. Successivamente allo scioglimento dell'ordine, l'ex convento di San Marco divenne sede dell'Intendenza di Finanza di Trento.

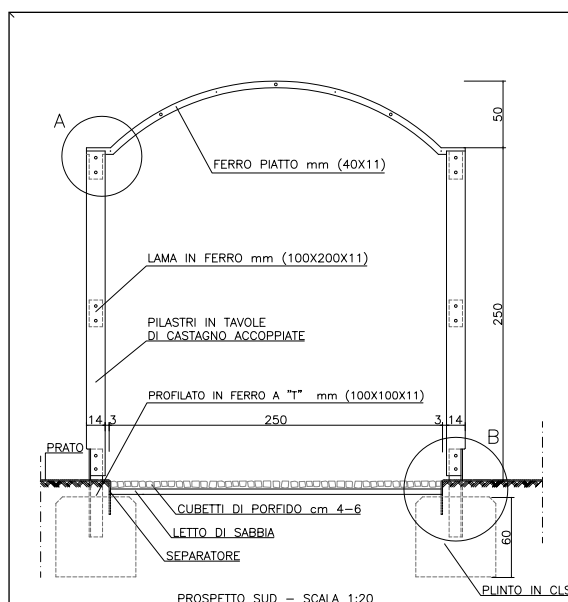
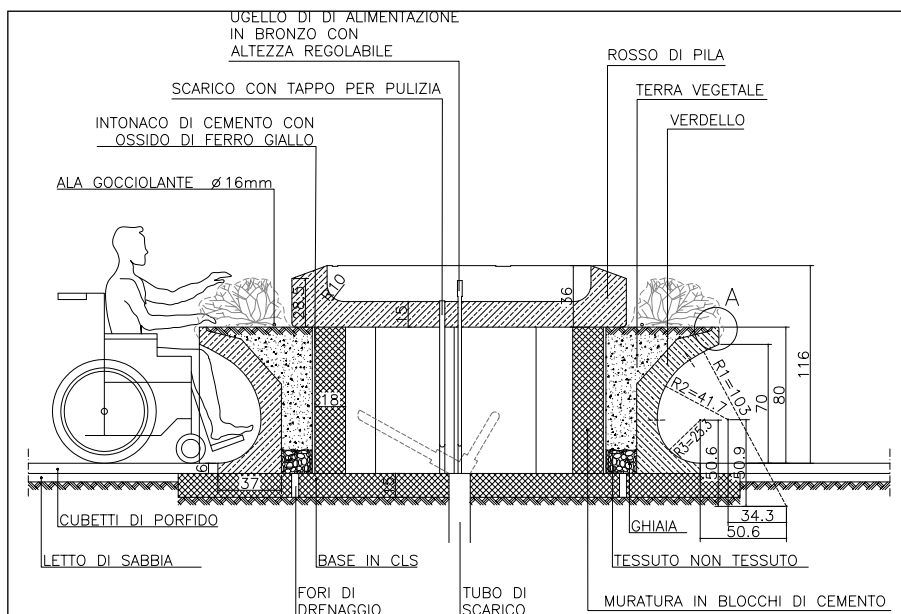
Il giardino di San Marco per anni è stato abbandonato al degrado e disertato dalla cittadinanza ed oggi, nella sua forma rinnovata, lo vede restituito alla sua memoria di Giardino del Paradiso, come di certo lo intesero gli Agostiniani che per lungo tempo lo coltivarono. Il progetto partì da una ricerca storica condotta da Daniele Rosi, responsabile della sezione culturale del "Centro Franca Martini", avvalendosi anche della preziosa consulenza della direttrice del progetto "Giardini storici" di Padova, dottoressa Giuliana Politeo Baldan. L'idea del Centro Franca Martini nacque con l'obiettivo di approntare un'area per l'agrotterapia per le persone colpite da malattie invalidanti dando loro, provenienti da una cultura contadina o amanti



dell'orto e del giardino, la possibilità di continuare la propria attività ad integrazione del percorso riabilitativo. Tra l'altro la terapeuta occupazionale del Centro Franca Martini, Abigail Wormington, in linea con la tradizione inglese dell'agrotterapia, utilizzando le risorse degli utenti del Centro, sviluppò un giardino pensile all'interno della struttura, per la coltivazione di piante e di fiori con funzioni terapeutiche.

La totalità delle conoscenze e delle informazioni portarono il Centro a chiedere a un bravissimo professionista, l'architetto Giuseppe Tommasi (il quale si è avvalso anche della collaborazione dell'architetto Luigi Rodighiero e dal paesaggista Alberto Balestrieri) di studiare la fattibilità di un progetto che, una volta attuato, permettesse al Franca Martini di donarlo al Comune a titolo gratuito. All'approvazione del progetto, il Comune si fece artefice materiale della realizzazione dello stesso, conferendo il mandato di direttore dei lavori all'architetto Tommasi. I lavori furono realizzati impegnando diverse competenze di esperti artigiani trentini, ai quali dobbiamo l'attuale assetto del giardino. Una volta ultimata la restituzione, il Comune si impegnò a concedere la gestione del verde (in accordo e in collaborazione con i giardinieri dell'Ufficio parchi e giardini) agli utenti-giardinieri del Franca Martini. E così è partita la bella avventura "curiamo il giardino che ci cura". La valenza di questo progetto sta nel ruolo che viene ad assumere la persona malata nel contesto cittadino.

Visto nel suo insieme, il giardino San Marco, è geometricamente perfetto nella spartizione degli spazi: le "aiuole formali" dove i pazienti del Centro coltivano le erbe officinali; un labirinto di bosso che simboleggia il cammino tortuoso e incerto che



lo spirito del fedele (leggi nel nostro caso, della persona malata) deve percorrere per arrivare alla salvezza e nel contempo il luogo dove i bambini possano giocare; un pergolato di gelsomini; una collezione di rose in vaso, una zona ornamentale fatta di viburni, corbezzoli, pittospori, ortensie e melograni; una zona riservata ai giochi dei bambini, tre fontane antiche, restaurate e riposizionate nei maggiori punti di visibilità quando si è in transito nel parco ed infine una fontana di forma ottagonale che rappresenta un simbolo universale sia dal punto di vista sacro (fonte battesimale) che dal punto di vista umano (genti di tutto il mondo). L'aiuola-

fontana si compone di una base in pietra calcarea verdello, sagomata in modo da permettere agli utenti in carrozzella di avvicinarsi frontalmente per la coltivazione delle piante officinali che vi sono contenute. È sormontata da un monolite in pietra calcarea rosso di Pila dal quale esce l'acqua lambendo quattro medaglioni fusi in bronzo che rappresentano i quattro punti cardinali e cioè l'orientamento dell'asse terrestre. I quattro fiumi sono quelli dei quattro continenti: Danubio, Nilo, Rio della Plata e Gange.

È bello e rasserenante pensare che, in una società dove l'uomo è sempre più solo, il malato possa promuovere il recupero dei rapporti sociali, trasversali tra infanzia, giovani, uomini adulti e vecchi. Con la restituzione del giardino San Marco alla città si è affermata una nuova cultura dell'integrazione, della valorizzazione delle differenze, della comprensione della natura, un luogo dove passeggiare, respirare, riposare, meditare, perché il giardino è prima di tutto un posto ecumenico per sua natura è così qui sono molte le persone che hanno dato una mano e che si sono viste allungare una mano. ■



I benefici dell'attività ai Giardini

Abbiamo avuto l'occasione di scambiare due parole con i vari operatori del Centro Franca Martini (specialmente la pedagoga Emanuela Poggese e le terapiste occupazionali Chiara Gherini e Ilse Santner) che accompagnano e seguono gli utenti del Centro che frequentano i Giardini S.Marco. Vi riferiamo ciò che più ci ha colpito nelle loro affermazioni...

In generale colpisce l'entusiasta e proficua partecipazione di molti degli utenti che si sono impegnati attivamente, con entusiasmo ed hanno tratto anche dei reali benefici.

Come premessa a tutta la frequentazione dei Giardini dobbiamo naturalmente ricordare che essi sono stati realizzati in modo da renderli realmente accessibili e fruibili da tutti, in particolare dalle persone che presentino delle difficoltà motorie. L'area da coltivare ad orto botanico e con le piante officinali è stata realizzata con ampi riquadri su cui sono state create delle vasche sopraelevate. Tra una vasca e l'altra sono stati interposti dei vialetti calpestabili e facilmente percorribili anche con le carrozzine. Al centro dei giardini è stata posizionata anche una grande fontana con spazi per collocare piante, ai quali può

accostarsi direttamente anche chi usa la carrozzina.

Quanto ai benefici apportati anche dall'agrotapia, ci è stato riferito che si sono visti dei risultati importanti in alcune persone: certi movimenti, che magari in palestra l'utente faticava a compiere (es. una flessione della schiena per raggiungere il pavimento), ai giardini gli sono venuti spontanei e con ottimi risultati: un segno che la persona, quando motivata e particolarmente interessata, riesce ad investire tutte le proprie forze ed energie residue (e quindi anche tutti i suoi muscoli...!) ed ottiene quello che cerca. Tutto ciò la aiuta poi a riprendere azioni e movimenti che le tornano molto utili nella vita quotidiana... questo è esattamente lo scopo della Terapia Riabilitativa e di quella Occupazionale: mantenere la capacità di movimento e la maggiore



autonomia possibile!

Un ulteriore esempio che ci è stato riferito è quello di un altro utente che è stato visto inginocchiarsi a terra nell'atto di collocare i semi delle piantine. Aveva fatto molta più fatica ad inginocchiarsi in palestra!

Oppure, altri esempi di un'ottima partecipazione degli utenti coinvolti: ci viene descritto il fatto che persone colpite nella loro capacità di movimento (ad es. per un episodio di ictus cerebrale), si sono impegnate nella deambulazione e nel mantenere la statura eretta, per potere comunque raggiungere le varie vasche e mettersi al lavoro... O anche alcune persone sedute in carrozzina che, spostate da dove erano e avvicinate alle vasche di coltivazione, hanno saputo tenere in mano pala e rastrello (di dimensioni a loro adeguate) per riuscire a scavare la terra e piantare le piantine loro fornite...

Nel caso una persona sia interessata da disturbi motori e da un deficit di sensibilità alle mani, può essere utile un esercizio come quello svolto nelle attività di agrotterapia, che richiede l'intervento e l'attivazione della motilità grossolana ed anche fine delle mani.

Tutte queste sottolineature sono esempi concreti di fatti che hanno aiutato gli utenti potenziando la loro capacità, le loro forze, il loro

senso dell'equilibrio e la loro resistenza alla fatica.

Alcuni aspetti delle attività di agrotterapia possono essere utili anche per una riabilitazione sotto l'aspetto comportamentale e dal punto di vista cognitivo. Ci è stato detto che le persone che intraprendono un'attività di ortoterapia sono dapprima invitate a progettare e a pianificare le loro azioni in funzione dell'obiettivo che si prefiggono. Già questo richiede una certa capacità di pensare e progettare un'azione, rispettando una precisa sequenzialità e sottintendendo delle capacità di astrazione. Quando ad esempio certi utenti, a causa dei disturbi che li hanno colpiti (ad es. un ictus cerebrale), presentano dei seri problemi di orientamento nello spazio e nel tempo, possono trarre giovamento anche da un'attività come l'agrotterapia: sono invitati a pensare e ad "organizzare" le proprie azioni in uno spazio preciso, con un ordine temporale preciso (prima la preparazione del terreno, poi la semina, poi l'annaffiatura, infine la raccolta dei frutti... e non viceversa!) e ciò li aiuta ad organizzare le loro azioni secondo una precisa logica.

Oppure, altro esempio, l'utente è stato invitato a scegliere il giusto attrezzo per compiere un determinato lavoro ed è stato così con-

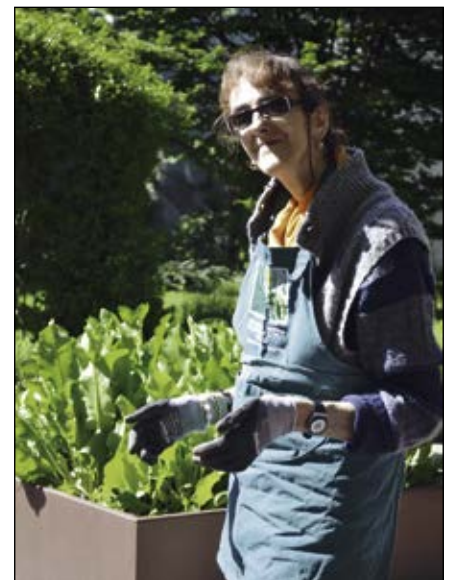
dotto a giudicare l'adeguatezza di materiali e strumenti da utilizzare per raggiungere un certo obiettivo.

Per quanto riguarda la possibilità di utilizzare i più diversi ausili, le terapisti occupazionali ci hanno mostrato alcuni attrezzi tradizionali ed altri modificati o realizzati a seconda delle particolari esigenze e delle difficoltà mostrate da ciascun utente: ad esempio abbiamo visto delle forbici che avevano i manici molto più grossi delle forbici usuali (oppure si possono realizzare manici più lunghi, o impugnature particolari...) e delle pinze particolari che permettevano diverse prese a seconda delle capacità residue mostrate dall'utente.

Naturalmente le persone coinvolte possono assumere posizioni diverse durante l'attività lavorativa ai Giardini (in piedi, seduti, inginocchiati,...), anche a seconda delle diverse difficoltà che esse presentano, e chiaramente gli ausili richiesti saranno diversi (sedie, sgabelli, tappetini,...).

I diversi operatori ci hanno riferito che anche la funzione mnemonica (memoria), l'attenzione e le capacità comunicative (linguaggio, comprensione,...) possono essere favorite dalle varie forme di terapia occupazionale, come in questo caso l'agrotterapia.

Dal punto di vista psichico ed





emozionale si osserva che l'ortoterapia può favorire anche l'esercizio della pazienza (per esempio nell'attesa dello sviluppo delle piante...), può aumentare la fiducia in sé (vedendo i risultati del proprio impegno), diminuire l'aggressività ed aumentare la capaci-

tà di interesse.

Infine ci sembra importante sottolineare che anche altre persone che fanno capo al Centro Franca Martini, ma che non hanno partecipato attivamente al lavoro con le piante e le erbe officinali, si sono comunque unite

al gruppo dei presenti. Sono stati momenti che hanno suscitato interesse, osservazione e coinvolgimento personale e sono state tutte occasioni di socializzazione e di scambio relazionale.

La terapia nei Giardini San Marco

Il parco dei giardini S.Marco è stato, ed è tuttora, una sede privilegiata per un'importante attività di agroterapia. L'agroterapia (o orto-terapia) è una forma di terapia occupazionale che impegna una persona nella cura e nella gestione del verde, ovvero nella coltivazione di fiori o piante.

L'agroterapia è nata storicamente in Inghilterra e negli Stati Uniti nell'ambito degli ospedali psichiatrici, che verso la fine del 1700 erano strutture chiuse e autosufficienti dove i pazienti erano impiegati attivamente nella produzione dei mezzi di sostentamento (coltivazione dell'orto e della

campagna). Ci si rese conto dei molti benefici per i pazienti che partecipavano a questa attività.

Oggi l'agroterapia è utilizzata come metodo riabilitativo che può essere applicato a tutte le fasce d'età, adattata secondo le diverse patologie e, usata nel modo appropriato, costituisce un approccio terapeutico molto valido. Prendersi cura di organismi vivi (fiori e piante), di solito in gruppo, stimola il senso di responsabilità e la socializzazione; a livello fisico, sollecita l'attività motoria e migliora il tono generale dell'organismo e dell'umore.

Al Centro Franca Martini l'agroterapia è utilizzata in partico-

lare nel percorso di recupero di persone che siano state interessate da diverse forme di lesione cerebrale. Questa terapia si integra bene nella cultura trentina che ha una profonda radice agraria. Spesso le persone coinvolte in questo tipo di terapia sono infatti ex contadini o persone che prima della malattia hanno svolto attività del tempo libero legate all'orto o al giardinaggio e che, mediante l'attività riabilitativa, riescono a recuperare parte delle facoltà perdute e talora raggiungono la possibilità di continuare la propria attività.

Con l'esperienza dell'agroterapia la persona ammalata "cambia"





il suo ruolo: da “paziente” (persona in cura) diventa “protagonista” del curare, perché le piante sono organismi viventi che necessitano di attenzione e cure regolari.

I benefici apportati da questa specifica terapia sono molteplici (sia da un punto di vista motorio-fisiologico, che da un punto di vista cognitivo, psichico-emozionale e sociale) e sono importanti per il conseguimento del massimo grado di autonomia possibile.

Sotto l'aspetto motorio-fisiologico l'ortoterapia favorisce lo sviluppo e il miglioramento di molte capacità di movimento, stimola la forza degli arti superiori ed inferiori, incrementa la resistenza del soggetto a determinati sforzi ed aumenta la capacità di equilibrio. Si riscontra inoltre, a seguito di un'attività di agrototerapia, un miglioramento della motilità grossolana e fine delle mani e degli arti superiori.

Dal punto di vista cognitivo e percettivo l'attività di ortoterapia aiuta per esempio l'ammalato a sviluppare o migliorare la sua capacità di organizzazione e di pro-

gettazione dei suoi atti, la capacità di rispettare sequenze (utile per coloro che siano colpiti da forme di aprassia), favorisce l'orientamento spaziale e temporale del soggetto, oltre ad indurre un aumento delle percezioni sensoriali.

Infine dal punto di vista psichico, emozionale e sociale l'ortoterapia può aiutare lo sviluppo della personalità, aumentando la fiducia in sé e nelle proprie doti e incentivando la capacità di seguire un interesse con minore aggressività e maggiore pazienza. Non ultimo, l'agrototerapia, oltre a stimolare l'attività fisica, favorisce indubbiamente i rapporti interpersonali tra i soggetti coinvolti, la loro integrazione sociale e la reciproca comunicazione.

Per completezza ricordiamo che l'ortoterapia può essere utilizzata in moltissimi altri campi oltre alla neurologia come, ad esempio, nella pediatria, nella geriatria, nell'ortopedia e nella psichiatria.

In anni recenti le conoscenze in campi come la psicologia della salute, la psiconeuroimmunologia e la medicina comportamentale

hanno dimostrato che il coinvolgimento di una persona malata in un'attività di cura del verde e dei giardini può influire positivamente e favorire i processi di guarigione. Si è osservato che un'attività di ortoterapia, la vista e il contatto con la natura, possono avere effetti positivamente significativi sulle componenti emotive, fisiologiche e comportamentali dei pazienti. È descritto persino il risultato sorprendente che la vista di un bel giardino all'interno di una struttura di cura può considerevolmente mitigare la percezione del dolore.

Per completezza, ricordiamo che tra le attività realizzate presso i giardini S.Marco e promosse dal Centro Franca Martini è stato realizzato anche un corso di pittura botanica dal vero per gli utenti che frequentano il laboratorio di libera espressione del Centro: aperto anche alla città, ha offerto un'opportunità di esercitarsi ed imparare ad illustrare fiori e piante officinali ed ha favorito processi di integrazione tra persone sane e persone ammalate. ■



Datemi un martello...

La collaborazione fra Scuola d'Infanzia "A. Pedrotti" ed il Centro "F. Martini" per la valorizzazione culturale dei giardini scolastici e locali

di Elvira Magro

Il progetto di recupero del giardino S. Marco contiene nelle premesse un importante obiettivo: il coinvolgimento delle scuole (docenti ed alunni-studenti) nella valorizzazione e salvaguardia della cultura del giardino.

Diverse le motivazioni che hanno condotto a questo: la convinzione che il giardino costituisca un bene artistico, sociale e naturalistico di rilievo per l'intera comunità (bambini ed adulti), la cui cura è stimolo ed incentivo alla formazione dell'identità, del carattere e della sensibilità dell'individuo. Attraverso il contatto con la dimensione giardino il soggetto, sia in età dello sviluppo che matura, viene educato a sviluppare diverse abilità come osservare, analizzare, accudire, aspettare, prevedere, risolvere etc.

Il giardino e la sua cura si rivela così un potente strumento di educazione del bambino, la cui pratica è punto di intersezione fra diverse discipline (scienze della natura, ma anche estetica, storia dell'arte, tecnologia, disegno), una modalità didattica interdisciplinare che estrinseca questa sua valenza proprio nel momento operativo. Una pratica che libera energie positive come

l'essere propedeutica alla cura del sé, intendendo ad es. la nota efficacia lenitiva, rasserenante dell'orticoltura e del giardinaggio (molti adulti non a caso vi si dedicano), o il favorire processi riflessivi, meditativi, di concentrazione. Non ultimi poi i più immediati risvolti concreti, come il conoscere le piante ed impararne l'utilizzo in cucina, nella pratica erboristica o nella conservazione di prodotti.

Le grandi potenzialità pedagogiche della cura del giardino, la rendono pertanto degna di inserimento nei piani curricolari d'insegnamento nelle scuole. (come nei fatti è poi avvenuto in una scuola d'infanzia della città)

La valorizzazione del giardino S. Marco, come proposto dal Centro Martini seguendo criteri rigorosamente filologici in linea con il trascorso storico-artistico di questa porzione di territo-

rio cittadino, si apre allora alla collaborazione con le scuole e nello specifico con la scuola d'infanzia "A. Tambosi" di Trento a partire dall'anno scolastico 2010-'11 secondo alcune linee guida. Da un lato coinvolgere i bambini nella cura del giardino unitamente alle persone disabili facenti capo al Centro, per valorizzare abilità e competenze residue nelle persone con difficoltà tanto in qualità di referenti delle attività da svolgere concretamente (decidere modalità e tempi di cura delle piante ad es.), quanto come trasmettitori di conoscenze. D'altro lato per permettere ai bambini di sperimentare la relazione con la "diversità". Tanto che nel rapporto docente-discente instauratosi con i portatori di handicap diventati nell'occasione trasmettitori di abilità e conoscenze, la disabilità si è fatta per i bambini elemento di connotazione individuale, uno tra i dati di cui tenere conto nell'operare insieme, non fattore di disagio, ostacolo, o ragione di rifiuto alla relazione. Dal nostro punto di vista (di chi a vario titolo opera, è a contatto, o è "portatore" di cosiddetta diversità) come non apprezzare queste ripercussioni davvero costruttive ai fini della formazione di



futuri adulti in grado di accogliere senza rigidità o paure preconcepite la “diversità” in tutte le sue manifestazioni. Ci interroghiamo spesso sulla normalità. Concetto pericolosissimo e di difficile definizione. Dobbiamo pur dire che la “normalità” è anche norma socialmente costruita. E che proprio nel farsi normativa la “normalità” talvolta ammalia.

Ma torniamo alla “Cura del giardino che cura”. Giorgia Todesca, arterapeuta al Centro F. Martini, ci ha illustrato le modalità concrete in cui si è estrinsecata la collaborazione tra Scuola d’Infanzia “Tambosi” di Trento ed il Centro a partire dall’anno scolastico 2010-’11.

Bambini ed utenti insieme hanno dato vita a tre laboratori: del legno, della creta, e della posa dei sassi a mosaico- operando in tre spazi diversi: nel giardino S. Marco per l’osservazione, il recupero, il contatto con gli elementi naturali e strutturali dello spazio giardino, il setting operativo dentro la scuola d’Infanzia e del Centro in via Degasperi per l’intervento creativo-operativo di trasformazione, manipolazione, adattamento dei materiali secondo piani grafici elaborati insieme -es. posa di sassi per mosaici, creazione di manufatti in creta (vasi, figure di animali) o in legno (cassette per animali o sgabelli, sedute per i disabili) ed infine nuovamente il giardino S. Marco ma anche il giardino interno della scuola Tambosi per l’utilizzo o il riposizionamento funzionale degli oggetti creati.

Giorgia Todesca in qualità di operatrice nella riabilitazione di pazienti con disabilità varie e di diverso grado, riferisce i risvolti positivi di questa esperienza. Il successo delle attività e in particolare il trasferimento ai bambini di conoscenze ed abilità re-



sidue da parte delle persone con handicap ha incrementato e rafforzato in quest’ultimi il senso di autoefficacia, quindi l’autostima e l’autonomia riattivando inoltre quell’importante percezione di inserimento, utilità, funzione sociale determinante al mantenimento del senso del sé, invece così frequentemente minato negli anziani e nei disabili, per questo pericolosamente esposti a rischio depressivo.

Le insegnanti referenti nella scuola dei laboratori attivati, confermano trattarsi di una collaborazione partita tre anni fa, che sta proseguendo con piena convinzione e soddisfazione da parte dell’istituzione scolastica dati i positivi riscontri educativo-pedagogici che in forme e modalità differenti hanno coinvolto tutti i 60 bambini, tanto che la pianificazione delle attività facenti capo al Progetto “Giardino” è entrata a buon diritto a far parte del curriculum delle classi.

L’insegnante Antonia Pedrotti dopo averci illustrato più nel dettaglio le attività svolte, sottolinea quello che a suo avviso è il merito principale della collaborazione, ovvero l’essere stata stimolo all’avvio della didattica laboratoriale nella scuola. Nelle parole di Bruno Munari (promotore negli anni ‘70 della sperimentazione laboratoriale nelle scuole) “il laboratorio è il luogo dove il tempo non ha fretta, il luogo dell’esperienza e delle sor-

prese, in cui il bambino sperimenta come funzionano le cose...” il luogo in cui -nelle parole di Antonia- il bambino percepisce l’appartenenza ad un gruppo, scoprendo nella relazione del fare insieme la propria unicità. Un setting predisposto al lavoro insieme per far emergere la creatività personale, la singola specificità, per mettere

in gioco le abilità individuali.

I tre laboratori del legno, della creta e del mosaico a sassi, hanno coinvolto i bambini secondo età, ma tutti anche i piccoli hanno avuto contatto con il giardino se non altro per averlo quantomeno visitato. Un principio di lavoro ha accomunato tutti i tre laboratori: i bambini hanno prodotto ognuno tre oggetti diversi, uno per sé, uno per la scuola e uno per gli utenti del Centro. Secondo il principio del fare per donare, improntati in particolare al valore del dono funzionale, utile: così ad es. nel laboratorio del legno i bambini più grandi insieme agli utenti hanno realizzato sedute, sgabelli per chi era impossibilitato a piegarsi, per la scuola hanno realizzato presse per l’erbario, o ancora cassette per il ricovero degli animali poste sugli alberi del giardino. Con queste attività i bambini hanno anche sperimentato il significato del prendersi cura del bene comune, cioè il senso di appartenenza ad una comunità. Nella relazione con la disabilità i bambini- sottolinea ancora Antonia Pedrotti- hanno preso contatto con il significato e la valenza della difficoltà, del limite, sperimentando l’importanza della relazione comunicativa e collaborativa (dichiarare difficoltà, chiedere aiuto).

Allora perché non dar voce ai diretti interessati, bambini ed utenti? Un’ipotesi cui potremo dare corpo nei prossimi numeri. ■

Il cammino di guarigione attraverso il giardino e la simbologia del sacro

Per poter comprendere il valore altamente terapeutico del giardino, di un giardino progettato e creato come azione cosciente dell'uomo, dobbiamo prima penetrare il significato di simbolo, accostarsi a cosa riferisce il termine sacro e a quali misteriosi spazi dell'anima (o spazi interiori o spazi spirituali) ci conducono gli elementi del sensibilissimo mondo vegetale quale forza creativa dotata di saggezza, bellezza e grandezza infinitamente maggiore di quella che abbiamo noi come io cosciente; il giardino rappresenta il ponte tra l'umano e il divino.

Per questo in un giardino sono racchiuse forze rigeneratrici che dialogano con il nostro inconscio attraverso il piano simbolico e del sacro.

Simbolo deriva dal greco *sun-ballein* che significa "mettere insieme" due metà che erano state separate. Il simbolo mette insieme, ricongiunge due metà che disgiunte non trovano significato. Stabilisce una relazione tra il concreto e l'astratto, il fisico e il metafisico, il razionale e l'intuitivo, tra ciò che è visibile e ciò che è invisibile. Così facendo crea un rapporto tra l'uomo e il mondo che lo circonda e lo trascende, il mondo delle cause prime.

La funzione originaria del simbolo è quella di rivelare l'uomo a se stesso, attraverso la sua relazione con tutti gli aspetti del creato, senso di una ricerca che lo riporti alla primordiale unità.

Il simbolo parla il linguaggio dell'inconscio, come il sogno. Il simbolo è tale se parla alla coscienza. Diviene promotore di energia quando ci identifichiamo con esso.

Vi è sacralità nel simbolo, essendo ponte tra l'infinito e il finito, tra il trascendente e l'immanente.

"Sacro" è parola indoeuropea che significa "separato". La sacralità, quindi, non è una condizione spi-

rituale o morale, ma una qualità che inerisce a ciò che ha relazione e contatto con potenze che l'uomo, non potendo dominare, avverte come superiori a sé, e come tali attribuibili a una dimensione divina, pensata comunque come "separata" e "altra" rispetto al mondo umano. Dal sacro l'uomo tende a tenersi lontano, come sempre accade di fronte a ciò che si teme, e al tempo stesso ne è attratto come lo si può essere nei confronti dell'origine da cui un giorno ci si è emancipati.

Al contatto con il mondo sacro sono preposte persone consacrate e separate dal resto della comunità (i sacerdoti), spazi separati dagli altri in quanto carichi di potere (sorgenti, alberi, monti e poi templi, sinagoghe, moschee e chiese), tempi separati dagli altri e nominati festivi, che delimitano i periodi "sacri" da quelli "profani" dove, fuori dal tempio si svolge la vita di ogni giorno, scandita dal lavoro e dai divieti (tabù) da cui traggono origine le regole e le trasgressioni.¹

Il giardino è un luogo recintato e separato dentro al quale l'uomo coltiva piante e fiori.

Giardino significa molte cose: siepe, fattoria, famiglia, ma anche staccionata, recinto. È un terreno che è stato recintato, racchiuso, separato dai suoi dintorni. E come Dio ha creato l'ordine nel caos, così l'uomo ha bisogno di uno spazio definito, delimitato, protetto, dove creare il proprio mondo e stabilire il proprio ordine. Fra l'altro, anche la parola "paradiso" ha lo stesso significato; deriva infatti da "pairidaeza" - "pairi", intorno, e "daeza", muro.

I confini, le recinzioni del giardino ci spingono ad accettare i nostri limiti, non rammaricarci o rifiutare le limitazioni ma umilmente accettarle e orientare le nostre energie verso la direzione verticale. È riconoscendo e accettando i limiti dei nostri egoisti-

ci desideri e delle nostre fantasie di grandezza, che possiamo dirigere il nostro sguardo al cielo, alle energie transpersonali, al Sé. Il duro lavoro manuale nel giardino concreto è uno dei modi migliori per ridimensionare le idee grandiose. Un giardino deve essere custodito e coltivato dall'uomo. "Custodito e coltivato" significa amato, rispettato, guardato, animato.

Ammirare un giardino ci conduce forse nel nostro giardino interiore, ma è anche una forma di preghiera.

Camminando per il giardino c'è il tempo necessario a ottenere, attraverso il sentimento, i sensi e la mente, una comprensione simpatetica del mondo esterno. Conduce anche, segretamente, a vedere quei valori femminili come l'amore, la cura, la bellezza, la sensualità, la pazienza, il gioco ecc., che normalmente vengono rimossi, disprezzati o considerati non necessari. Nei giardini si risvegliano sentimenti, immagini, fantasie che ci guidano nel mondo dell'immaginazione, dove gli aspetti psichici e quelli fisici non sono più separati.

Vediamo il giardino anche come vaso alchemico, dove i quattro elementi si incontrano e si trasformano, e dove la comprensione e la progettazione, e il concreto lavoro con le mani, si uniscono a creare un nuovo, unico mondo, un tappeto magico. S'intessono nel tappeto del giardino i fili del sudore, della rabbia, della frustrazione, ma anche della gioia, del piacere e della sorpresa. Frequenti sono i fili della pazienza.

I giardini, quelli interiori e quelli esterni, crescono lentamente e hanno bisogno di molta pazienza e di molta cura.

Per ricordare durante l'inverno la primavera, l'ultimo imperatore persiano Khusran fece annodare un sontuoso tappeto-giardino che ricordava il giardino dell'Eden: il pozzo, o la fontana, centrale sgorga in quattro direzioni, dividendo il quadrato o il rettangolo del giardino in quattro quadranti.

È la visione della vita che ritorna, della bellezza, della felicità, del calore, della fertilità e della sensualità.

Dio ci ha dato la vita e l'anima, e ci ha dato uno spazio fuori di noi dove la nostra anima può incontrare l'altro, l'anima sconosciuta - la natura -, per poter entrare in contatto con essa, con l'assolutamente "altro". Il giardino è anche il luogo dove possiamo incontrare Dio, perché è Dio che chiamiamo assolutamente "altro".

Quindi il giardino è un luogo dove posso trovare tutto ciò che non è me, nel senso di "Io", e cioè l'altro, l'ignoto, Dio.

Toccare la terra è un gesto che conduce la nostra



*"Sacralità violata", olio su tela cm 60x80,
Pasquale Mastrogiacomo, Acerno*

anima, per risonanza, alla realtà e ai suoi ritmi; alla Vita: quella terrena e quella dell'eden, del paradiso perduto che va ritrovato.

Certe regole monastiche attribuiscono grande importanza alla attività del coltivare.

Inizialmente veniva coltivato l'hortus e veniva considerata una attività fondamentale. Nell'hortus del convento si coltivavano solamente piante alimentari; successivamente comparvero i primi fiori.

La netta divisione tra l'hortus inclusus, destinato esclusivamente alla coltivazione delle piante alimentari, e il giardino vero e proprio, dove crescono i fiori e gli alberi ornamentali, è molto importante, perché segna un nuovo punto di partenza nella storia del giardino, dopo la scomparsa dell'antico giardino romano.

Il primo fiore del giardino conventuale venne introdotto da un monaco cistercense e fu il garofano. A questo se ne aggiunsero tanti altri, anche grazie ai crociati che portarono dal Medio Oriente

una notevole varietà di fiori, mai visti nei giardini occidentali: tulipani, giacinti, mimose e lillà.

Molti i monaci che consideravano i fiori come “grazia di Dio, così utili a rallegrare lo spirito”. I fiori sono simboli belli e appropriati dei sentimenti umani (diciamo: “bello come una rosa”, “timido come una mammola”, “puro come un giglio”). I monaci vogliono anche trasformare il giardino in un luogo di estasi spirituale.

Nulla è lasciato al caso: vengono tracciati dei piccoli viali, inizialmente a croce greca, fiancheggiati da siepi di bosso, mentre le aiuole assumono forme geometriche dalle valenze simboliche. In alcune abbazie la struttura cambia; a ogni angolo troviamo un albero dei vivi e dei morti, che poteva essere una quercia, un agrifoglio o un pioppo, mentre al centro del giardino compare un'aiuola di forma ottagonale che simboleggia la rigenerazione spirituale. In questa aiuola crescono i fiori più belli e più profumati. Quando si descrive questa aiuola spesso si parla di “piccolo paradiso” o di “delizia dello spirito”.

Meno appariscenti e più austeri i giardini cimiteriali creati per onorare i morti in attesa della resurrezione. Il simbolo della resurrezione in questi giardini “della pace e della speranza” è rappresentato dalle rose rampicanti che si abbarbicano ai cipressi, quasi a simboleggiare la vita che continua dopo la morte.

Negli spazi sacri viene proposto come strumento meditativo il labirinto, simbolo universale, fin dai lontani tempi della sua comparsa.

Nel Medioevo subisce una profonda e durevole trasformazione in chiave cristiana.

Il labirinto è costituito da siepi che formano varie linee e corsie che tracciano un percorso verso il centro. L'ingresso coincide con l'uscita, segnalando così la sua ambivalenza simbolica ovvero la vicinanza, sovrapposizione o coincidenza fra significati opposti. L'impressione è quella di un groviglio inestricabile di meandri, nei quali è facile smarrirsi. Spesso usiamo la metafora del labirinto per indicare situazione e problemi complicati, anche se il disordine è quasi sempre apparente.

La complessità fisica del percorso labirintico è quindi illusoria, probabilmente dovuta all'effetto suggestivo delle sue spire che s'avvicinano e s'allontanano dal centro prima di giungervi. In realtà il labirinto delimita uno spazio ben ordinato e ritmato da armonie geometriche.

Di indiscutibile complessità sono invece le tantissime valenze simboliche, esoteriche e mistiche che agiscono da sempre sulla psiche umana. Il labirinto è la rappresentazione figurativa di realtà astratte e intriganti, la cui traiettoria orizzontale s'interseca con un'aspirazione verticale verso conoscenze difficilmente accessibili. Benchè racchiuso in spazi apparentemente limitati ci indica invece un viag-

gio oltre il limite, verso una dimensione ancora da esplorare.

Il labirinto è per eccellenza l'emblema universale della ricerca dell'infinito. Chi lo percorre o contempla diventa consapevole che il confine fra umano e divino, fra finito e infinito è misteriosamente permeabile.

Questo simbolismo subisce varie e significative trasformazioni nel tempo, riflettendo così l'evoluzione del pensiero dell'uomo, la sua maturazione e il suo misurarsi con le sfide che la coscienza e crescente conoscenza gli impongono. Il labirinto parla della rischiosa complessità del mondo, di vita e morte, di bene e male, di perdizione e redenzione; parla anche di solitudine, di angosce e paure, di misteri occulti e segreti gelosamente custoditi. Le sue figure e forme rimandano al concetto dell'eterno ritorno e ricordano la transitorietà della vita umana.

La Chiesa riscopre la potente forza trasformatrice di questo disegno arcaico sulla psiche umana e lo propone negli spazi sacri come strumento meditativo, come simbolo di vita: “il labirinto come vita, la vita come labirinto”, morte e rinascita in Cristo. Per il devoto percorrerlo significa compiere un viaggio intensamente spirituale. Fu anche chiamato “La via di Gerusalemme”. Il cammino dentro il labirinto diventa un cammino di penitenza ed espiazione verso la fede salvifica.

L'uomo rinascimentale s'addentra nel labirinto non più in cerca di salvezza, ma per conoscere se stesso. Il suo diventa un cammino esplorativo della propria esperienza individuale.

Nel periodo barocco manieristico è la razionalità e non più la fede a essere il principio ordinatore. Per potersi orientare nel groviglio intricato che è diventato il mondo è necessario capire la logica del progetto.

Nel Novecento il labirinto torna di moda ma svuotato di qualsiasi riferimento sacro o contemplativo.

La versione contemporanea vede il labirinto trasformato in una rete, la cui espressione più emblematica è Internet, cosmogramma universale di un mondo estremamente complesso e mutevole. Non esistono scelte o ruoli o modelli comportamentali prescrittivi.

È proprio l'assenza del limite, concetto finora così fondamentale e necessario all'orientamento dell'uomo che rende la rete insidiosa quanto affascinante. L'uomo ha abbandonato molti dei suoi limiti, ha relativizzato differenze e distinzioni per rendere ugualmente valide le tante alternative che la vita gli presenta, però resta da chiarire se l'emancipazione dal dilemma della scelta lo abbia davvero liberato o, in modo subdolo, non l'abbia ridotto ad uno stato di prostrazione permanente, dalla quale potrebbe uscire solo con un gesto coraggioso: creandosi egli stesso dei limiti per riappropriarsi di un destino. ■



*Associazione
OttimaMente*

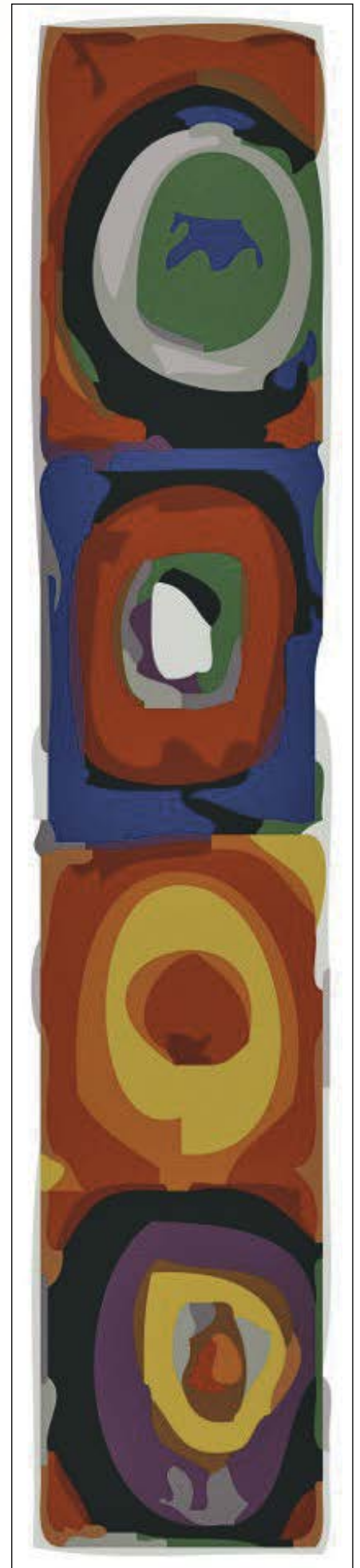
L'Associazione OttimaMente si presenta

Dott. Alan Masala
Presidente Associazione OttimaMente

Questi giorni, ognuno di noi lo sa bene, sono segnati da una profonda crisi. Ciò si riflette anche sui Servizi e sulle attività poste in essere per tutelare le fasce di popolazione più svantaggiate. Nei momenti difficili si tende infatti a tagliare sempre di più ciò che è considerato superfluo o poco produttivo e, purtroppo, pare che il benessere della persona rientri in questa categoria. Intendiamoci, in Italia e nella nostra Provincia, i Servizi per curare la malattia sono ben operativi, radicati e funzionanti. Ci troviamo di fronte ad un altro paio di maniche quando parliamo invece di Servizi posti a tutela o a promozione del benessere psicologico della persona. Questo accade perché al giorno d'oggi esiste ancora la mentalità per cui per stare bene è sufficiente essere fisicamente in salute. Secondo quest'ottica, quello che è considerato il malessere psicologico è un

qualcosa di "poco grave" o "transitorio". Non dimentichiamoci poi della forte stigma che esiste ancora nei confronti di chi si rivolge ad uno psicologo che spesso viene ancora indicato, specie nei paesi più limitrofi, come "el dottor dei matti"! Questa, purtroppo, è una credenza ormai ben radicata nella nostra società.

Lo strappo tra benessere fisiologico e psicologico risale infatti ai tempi di Cartesio (La Haye en Touraine, 31 marzo 1569 – Stoccolma, 11 febbraio 1650) quando introdusse il concetto di *res cogitans* (la mente, o più propriamente l'anima, come la definiva lui) e di *res extensa* (il corpo), separando così queste due entità. Oggi sappiamo che le cose non stanno proprio così e che prima di parlare di malattia bisogna parlare di benessere della persona, anche e soprattutto in ambito psicologico. In tal senso vorremmo ricordare tutti i recenti studi delle neuro-



scienze (vedi ad esempio Oliver Sacks, Eric Kandel o Antonio Damasio) da cui emerge sempre più un indissolubile legame tra mente e corpo.

Sulla base di questo e altri ragionamenti, nel dicembre del 2011, alcuni giovani psicologi e psicoterapeuti, hanno creato un'associazione, dandogli il nome di OttimaMente. A molti verrà da chiedersi cosa è possibile realizzare in poco più di un anno, eppure, in un tempo così ristretto, puntando sull'alta professionalità, la prevenzione ed il benessere, questo gruppo è riuscito a realizzare sul territorio della nostra Provincia dei progetti molto interessanti. Ciò è stato possibile perché l'Associazione raccoglie professionisti provenienti da varie parti del Trentino e ciò ha quindi consentito una maggiore capillarità sul territorio. Sono stati infatti avviati progetti a Riva del Garda, Mori, Rovereto, Mezzolombardo, Cem-

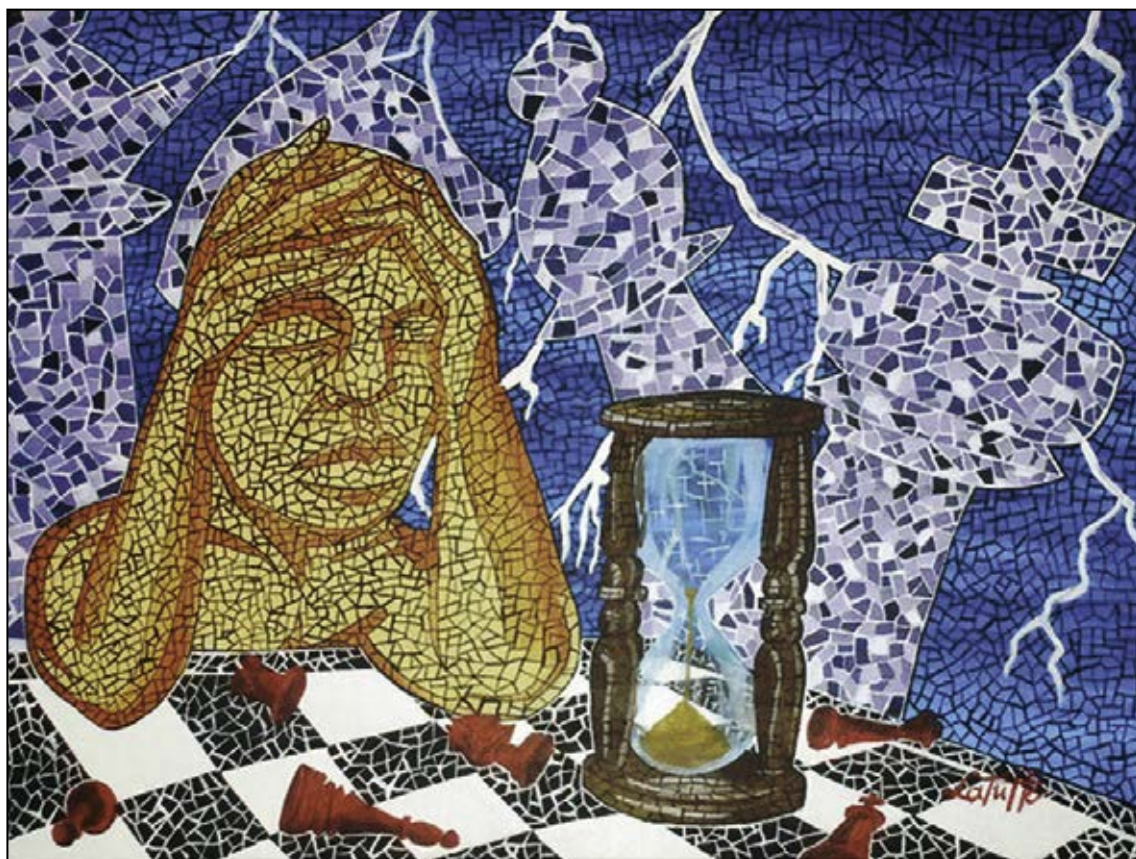
bra, Pergine Valsugana e in altri posti ancora.

Di particolare interesse sono stati i corsi di rilassamento, particolarmente apprezzati. Non sono mancate inoltre le attività di formazione, rivolte principalmente ad insegnanti e volontari. Quest'ambito ha visto coinvolti anche studenti, gruppi di anziani e "comuni" cittadini. Un'altra attività che finora sta avendo un buon successo è quello di sportello, realizzato a Rovereto in collaborazione con l'AIMS (Associazione Italiana Sclerosi Multipla). "Le persone che si rivolgono al nostro spazio" spiega la dottoressa Laura Valentini, vicepresidente dell'Associazione, "non sono persone che soffrono di una patologia psichica, non hanno quindi una malattia mentale. Sono persone che incontrano un momento di difficoltà, o che hanno bisogno di consultarsi con uno specialista". "Anche i ragazzi che si rivolgono al

nostro CIC (Centro Informazione e Consulenza) di Mezzolombardo" continua la dottoressa Serena Costa, che ricopre in OttimaMente il ruolo di segretaria, "non sono malati ma affrontano semplicemente un momento di disagio".

Se siete interessati a seguire le attività e le iniziative di questa associazione che, fin dalla sua nascita, fa parte del CAVOSS (Coordinamento delle Associazioni di Volontariato Socio Sanitarie) della Vallagarina e dal maggio di quest'anno ha aderito al Forum delle Associazioni Familiari del Trentino, vi invitiamo a visitare il sito all'indirizzo web www.associazioneottimamente.it.

Per chi fosse interessato, sul sito, è stato recentemente aperto uno sportello on line in cui uno psicologo risponderà ai quesiti inviati. Se invece desiderate contattare direttamente questa nuova realtà, l'indirizzo email è info.ottimamente@gmail.com. ■



Quando un'esperienza diventa utile informazione

Diciottesima puntata della rubrica 'Parola mia' dedicata alle testimonianze per raccontare l'handicap. Viaggi che partono dal dolore e fanno rotta verso l'autonomia, l'indipendenza, la serenità. Esperienze da leggere per condividere percorsi difficili, cercare motivazioni e fare prevenzione.

di Danilo Castellarin

Dicono che la competenza sia figlia dell'esperienza. Se davvero è così, chi può proporre ausili e presidi a persone con disabilità meglio di chi vive la quotidianità sulla carrozzina? Lo sa bene Massimo Marconcini, classe 1970, rappresentante e informatore scientifico di prodotti per alleviare l'handicap come sistemi posturali antidecubito, superfici terapeutiche, arredamenti personalizzati, nonché adattamenti di guida e trasporto per disabili. Per lui la vita è cambiata a quasi diciannove anni di età. *"Poco prima della mezzanotte del 26 marzo 1989, vigilia di Pasqua, ho subito un incidente frontale sulla statale che collega Cerea a Sanguinetto. Guidavo una Fiat Uno 45 e sono stato centrato da una Mercedes. Ho perso conoscenza per pochi minuti. Poi mi sono svegliato, ho sentito delle voci che mi chiedevano se c'era qualcuno con me. Io chiamando aiuto pensavo che c'era la mia ragazza fosse con me, ma fortunatamente ho realizzato subito dopo che l'avevo appena portata a casa".* Operato a Borgo Trento, Massimo viene poi trasferito a Pergine di Valsugana. *"Tornato a casa in carrozzina, ho capito subito che all'Uls di mia appartenenza, non erano molto preparati in fatto di ausili e presidi. Così ho pensato di trasformare l'incidente in opportunità. E visto che non potevo più fare il mio*

lavoro, il decoratore, sono diventato il promoter di una nota Officina ortopedica Nazionale, specializzata in ausili e sistemi di posturali per persone con disabilità". Dopo aver frequentato con impegno e dedizione tutti i corsi, imparato le tecniche di vendita, partecipato alle fiere specializzate di Dusseldorf, Atlanta, Lipsia e Bologna, ha iniziato a girare gli ospedali di Verona e successivamente, Vicenza Trento e Bolzano *"Sono sempre stato accolto bene anche perché conoscevo bene tutti gli ausili tecnicamente che il mercato proponeva, andavo a confrontarmi con utenti, medici e terapisti con i quali sperimentavamo le soluzioni"*, dice con un sorriso. Sposato nel 1993 e poi separato, oggi ha una compagna e, superata la boa dei quaranta, ha allargato i suoi orizzonti. *"Visto che viaggiavo molto per lavoro ho deciso di aprire con un mio amico, diventato socio un'agenzia specializzata in viaggi accessibili, 'Andata e ritorno viaggi & Vacanze a Bovolone"*. Anche in questa nuova avventura Massimo ha applicato la medesima tecnica: l'esperienza di vita vissuta. Ed oggi è in grado di proporre agli amici con disabilità vacanze d'ogni tipo. Anche perché la curiosità e la voglia di muoversi è in costante aumento. *"Ci sono percorsi fantastici in Brasile, ma anche in Italia e in Europa, tutti studiati appositamente per non*

dare problemi a chi vive l'handicap sulla sua pelle", assicura Marconcini, che proprio nei giorni scorsi ha partecipato a Vicenza ad un'expo internazionale sulla fruibilità della vacanza e le barriere architettoniche con i sindaci di importanti città europee. Tutti hanno portato le loro esperienze e i visitatori sono stati trentamila in quattro giorni, un record. *"Lobiattivo"*, spiega lui stesso, *"è arrivare a un censimento completo di tutte le strutture del mondo per offrire una vera mappa internazionale sull'accessibilità. Così chi parte non si troverà più davanti ad amare sorprese. Il progetto è organizzato dall'associazione 'Village4all' e la regione Veneto Assessorato al turismo. Grazie a internet e alla piattaforma Apple "un esempio" si può raccogliere tutto ciò che serve e sottoporre le info raccolte alla verifica periodica di ispettori"*. Cataloghi personalizzati faranno il resto. *"Perché la vacanza non deve essere un privilegio per pochi ma un diritto per tutti"*, sottolinea convinto. Tutti questi impegni non gli hanno impedito di praticare un'intensa attività sportiva. Prima nella squadra basket del Galm, poi con l'Albatros di Trento. *"Certo, se non capitava l'incidente era meglio, ma chissà, se non ci fosse stato avrei forse vissuto una vita più piatta e banale, con meno attenzione per gli altri, meno stimoli, meno consapevolezza"*. ■

Chi Siamo

Ciao a tutti, ci presentiamo. Siamo Massimo Marconcini e Pietro Damonte, due amici che nel giugno del 2011 hanno trasformato la loro passione per i viaggi in un sogno concretizzatosi nell'apertura dell'Andata e Ritorno Viaggi & Vacanze, agenzia con un particolare occhio di riguardo al turismo da noi definito "accessibile". Questo grazie al fatto di aver viaggiato molto nonostante io, Massimo, sia costretto su una sedia a rotelle.

I numerosi viaggi che abbiamo fatto insieme quindi ci permettono ora di mettere a disposizione le esperienze accumulate anche a persone con le più diverse disabilità. La nostra agenzia, inizialmente di tipo "tradizionale" si è specializzata nel corso del tempo in questo tipo di turismo grazie al rapporto con tour operator che hanno compreso le nostre esigenze ma anche e soprattutto all'esperienza quindicennale di Massimo come tecnico e consulente negli ausili per persone con svariate disabilità sia psichiche che motorie.

Potrete quindi rivolgervi a noi per ogni tipo di vacanza, dal villaggio all'hotel, dalla crociera al noleggio auto, per la biglietteria aerea, navale e ferroviaria e per qualsiasi altra esigenza specifica.

Il nostro desiderio è quello di poter sempre soddisfare le esigenze dei nostri viaggiatori, con cortesia e competenza, dando sempre un servizio all'altezza delle aspettative.

VI ASPETTIAMO!!!

CONTATTI

Andata e Ritorno • Viaggi e Vacanze
Via s. Pierino 4 • Bovolone (VR)
Tel: +39.045.6900612
Email: andataeritornoviaggi@hotmail.it

