

## ortoterapia: quando assieme alle piante germoglia l'anima

*“Divido la mia giornata tra lo studio e il lavoro in giardino, quest'ultimo serve alla digestione spirituale... L'occuparsi della terra e delle piante può conferire all'anima una quiete e una liberazione simili a quelle della meditazione.” H.Hesse*

Chi tra di noi ha provato almeno una volta a **coltivare** e veder **crescere le piante** di un **orto** o di un **giardino**, può facilmente testimoniare quanti effetti benefici sul corpo e sulla psiche possano scaturire da queste pratiche che si svolgono prevalentemente all'aria aperta, favorendo l'attività fisica e ponendoci in una relazione naturale di cura e di responsabilità verso organismi viventi differenti.

La **Terapia Orticolturale** od **Ortoterapia**, conosciuta in tutto il mondo come **Horticultural Therapy**, propone su basi scientifiche il contatto con la natura e la cura di uno spazio verde come percorso riabilitativo del disagio e della disabilità, o come semplice rimedio allo stress.

Sembra infatti che il dedicarsi alla **coltivazione di ortaggi, fiori e altre piante** possa contribuire a migliorare la frequenza cardiaca e a indurre uno stato di relax, attenuando la sofferenza dal dolore, l'ansia, l'astenia, migliorando gli stati depressivi e il tono dell'umore, fino a stimolare la ripresa in fase di convalescenza.

Inoltre il prendersi cura di organismi viventi aumenta il senso di responsabilità e favorisce la socializzazione nel lavoro di gruppo.

Su questi effetti positivi si basa dunque questo metodo terapeutico di tipo “occupazionale”, rivolto a chi soffre di disturbi mentali o fisici (dovuti a malattia ma anche a senilità, tossicodipendenza, detenzione carceraria), il quale, ristabilendo un contatto con la terra in un luogo sereno regolato da ritmi ancestrali, acquista un ruolo attivo, esce dal suo isolamento e ritrova abilità e competenze, traendone un rafforzamento dell'**autostima**. E la crescita di un ortaggio è il risultato tangibile della propria capacità.

Nata nel '600 nei paesi anglosassoni, l'**ortoterapia** si era diffusa come semplice attività per ripagare l'ospedale delle cure ricevute da parte dei pazienti più poveri, che altrimenti non avrebbero potuto permetterselo. Le cronache riportano che i medici del tempo provavano stupore nel rilevare come spesso i malati impegnati nella coltivazione guarivano più velocemente dei pazienti ricchi e “paganti”, coricati nelle corsie. La **Terapia Orticolturale** vera e propria ebbe però inizio a Philadelphia alla fine del XVIII secolo e fu riscoperta negli USA e in Inghilterra solo negli anni tra le due guerre mondiali, come processo terapeutico e metodo rieducativo per i problemi riscontrati nei reduci di guerra.

Negli Stati Uniti (come in tutti i paesi anglosassoni), in Canada e in Giappone, la **Horticultural Therapy** viene applicata da più di 40 anni ed è una disciplina scientifica studiata nelle università; è praticata in centri specialistici di fama internazionale, sotto forma di **Healing Garden** o di **Therapy Garden** appositamente progettati, e nei reparti degli ospedali più importanti.

In **Italia** negli ultimi 15 anni si stanno moltiplicando esperienze di **ortoterapia** nell'ambiente rurale delle **fattorie sociali**, come progetti di welfare sperimentale rivolti alle fasce deboli. Altre iniziative riguardano gli **orti di alcune strutture carcerarie**, gli **orti sociali** per gli anziani, assegnati da

## SPECIALE ORTOTERAPIA

molti comuni ai pensionati che ne fanno richiesta, e infine gli **orti scolastici**, destinati ad allievi e insegnanti delle scuole: progetti questi che potrebbero ricordare le iniziative sulla coltivazione delle verdure attuate nella riforma scolastica del 1898 dall'allora ministro della Pubblica Istruzione Guido Baccelli, che col motto "*Innamoriamo dei campi le generazioni novelle!*" inserì l'insegnamento sperimentale agrario nella scuola elementare.

Nella mia città, **Firenze**, tra le iniziative segnalo l'**orto giardino** della ludoteca dell'**Ospedale Pediatrico Meyer**, creato come forma di riabilitazione e distrazione per i piccoli pazienti ricoverati, che in questo modo possono ricevere stimoli sensoriali ed emotivi differenti da quelli dell'ambiente ospedaliero, a beneficio di una guarigione più veloce.

Per chi volesse approfondire, nel sito della **Scuola del Parco di Monza** (che si occupa attivamente di ortoterapia) ho trovato una veloce [bibliografia](#) sull'argomento.