

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
ORTICOLTURA TERAPEUTICA

TITOLO DELL'ELABORATO DI TIROCINIO

“La simbologia in vivaio e in orto in relazione ai bisogni dell'essere umano”

Presentato da: Francesca Cavalli

Tutor esterno: Raphael Decerf

Tutor interno: Costantina Righetto

Anno Accademico 2021/2022

Indice: capitoli

1. Introduzione
 - La cooperativa Agriverde
 - I “cantieri” della cooperativa
 - L’equipe della cooperativa
 2. Il percorso dell’essere umano e le simbologie dell’Orticoltura Terapeutica
 - Lo sviluppo del benessere secondo il modello biopsicosociale
 - Le tre menti e l’essere umano integrato
 - Il processo di adattamento
 - I bisogni secondo Benini
 - Individuazione dei bisogni e progettazione del percorso riabilitazione in Agriverde
 - Introduzione alle associazioni tra bisogni, attività e simbologie
 - Tabella 1 Bisogni della mente biologica
 - Tabella 2 Bisogni della mente psicologica
 - Tabella 3 Bisogni della mente sociale
 - Tabella 4 Bisogni dell’essere umano integrato
 - Autorealizzazione e biofilia
 3. Caso di studio
 4. L’uso della metafora in psicologia
 - La metafora
 - Come costruire la metafora
 5. Riflessioni conclusive
- Bibliografia

Capitolo 1. Introduzione

Il tema del tirocinio, integrato dal Project Work, consiste nel far confluire le competenze e le conoscenze frutto dei miei studi in psicologia clinica, con l'esperienza formativa del Master. Per sviluppare e far crescere tale intreccio ho scelto la cooperativa sociale Agriverde come sede dell'esperienza di tirocinio. L'interesse suscitato dalla visita presso la cooperativa, avvenuta all'interno delle lezioni a maggio del 2022, mi ha portato a proseguire con Agriverde un percorso di apprendimento e sperimentazione delle attività di orticoltura terapeutica finalizzate alla riabilitazione a livello psicologico, cognitivo, emotivo e sociale dell'utenza adulta proveniente dai servizi di salute mentale e della disabilità. Dal confronto con il responsabile dei percorsi di riabilitazione, il dott. Raphael Decerf, è emersa la possibilità di arricchire gli strumenti educativi degli operatori attraverso l'analisi di quali siano le attività orticolture e vivaistiche che possano essere considerate e proposte per la cura dei bisogni evolutivi per cui le persone intraprendono un percorso riabilitativo in Agriverde. Nell'associare le attività ai bisogni biologici, psicologici e sociali dell'essere umano, si pone attenzione al potenziale riabilitativo della simbologia intrinseca nell'azione di cura di una pianta (che sia in vaso o in campo aperto) e la sua vendita o la vendita dei suoi prodotti. La simbologia che ne scaturisce offre vie di riflessione sul percorso di crescita personale e professionale di chi è chiamato ad affrontare e trovare modi per superare le proprie fragilità e ricostruire la propria identità sociale in rapporto con la comunità.

La cooperativa Agriverde

Agriverde è una cooperativa sociale, nata nel 1986 a San Lazzaro di Savena in provincia di Bologna, da un progetto dei Servizi Sociali e Psichiatrici dell'ex USL 22 di Bologna, con sede presso la struttura sanitaria locale del San Camillo. È proprio nello spazio attorno alla struttura che è cresciuta la cooperativa agricola con lo scopo di offrire possibilità di integrazione sociale ai pazienti all'interno del tessuto sociale del distretto. Attraverso le attività di giardinaggio e di produzione ortofrutticola, gli utenti dei Servizi Sociali e Psichiatrici potevano sperimentarsi in percorsi di formazione e lavorativi affiancati da operatori agricoli con competenze assistenziali. Per il progetto della cooperativa era importante che non vi fossero infermieri, educatori, psicologi impiegati nel pubblico o nei servizi sanitari. La cooperativa si è sempre impegnata per essere, infatti, luogo in cui le persone con disagio psichico potessero affrancarsi dall'etichetta di "pazienti", diventando lavoratori a tutti gli effetti con il vantaggio di sperimentare la "valenza riabilitativa e formativa" delle attività agricole, vivaistiche e di manutenzione dei giardini. Il lavoro in sé voleva costituire per le persone strumento per la promozione di una nuova identità sociale e di un percorso di vita autonomo e integrato nel tessuto sociale. Inoltre, attraverso le attività produttive la cooperativa era ed è tutt'ora attenta al rispetto del valore e della pratica del biologico, alla cura della biodiversità e alla riscoperta delle varietà locali.

Su queste basi la cooperativa ha assunto fin da subito una mission produttiva per poter essere totalmente indipendente dalle politiche pubbliche dell'AUSL, pur mantenendo rapporti di stretta collaborazione con essa. Il vivaio, l'orto e gli interventi di manutenzione del verde pubblico sono stati infatti, nel corso dei decenni, importanti fonti di sviluppo e di ampliamento per la cooperativa: la parte B, dei percorsi di formazione per persone in cura ai servizi ma con una gestione dei sintomi tale da poter impegnarsi in una prospettiva di inserimento lavorativo,

era dunque preponderante nel bilancio delle attività. Attualmente però, dato il periodo di cambiamento dei servizi del territorio bolognese, la cooperativa ha visto aumentare l'afflusso di persone con una condizione di fragilità sempre più importante e, di conseguenza, il lavoro riabilitativo della parte A ha assunto un ruolo centrale. Tali cambiamenti nelle caratteristiche dell'utenza hanno avuto un impatto sulla programmazione delle attività della cooperativa: l'attenzione degli operatori è dunque rivolta maggiormente agli aspetti educativi e riabilitativi, con conseguenze sui livelli di produttività. Sono pochi, infatti, i tirocini formativi con finalità di inserimento lavorativo e spesso sono frutto di percorsi lunghi in cui la persona ha affrontato la propria condizione, stabilizzandola e riuscendo a sviluppare le competenze adeguate ad entrare a pieno titolo nel mondo del lavoro. Il 90 % dell'utenza è costituito da tirocinanti in percorsi di tirocinio inclusivo per cui una prospettiva lavorativa è ben lontana; prioritari sono quindi gli obiettivi riabilitativi in diverse aree di vita: per la stabilizzazione della propria sintomatologia e lo sviluppo di maggiori competenze a livello cognitivo, emotivo e sociale, per il raggiungimento di un'autonomia e un'autodeterminazione nello svolgimento delle attività. Le persone dunque afferiscono per lo più dal Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DSM e DP) dai servizi per disabili adulti del distretto San Lazzaro, Pianura Est, e vengono inserite attraverso: tirocini di tipo inclusivo, budget di salute, le rette da Comune per servizio Disabili Adulti, e tramite tirocini formativi, nei casi in cui la condizione di partenza consente già di prospettare un percorso di inserimento lavorativo.

I "cantieri" della cooperativa

I tirocinanti vengono gradualmente affiancati e formati nello svolgere differenti attività, che vengono definiti "cantieri", in differenti contesti: il vivaio, l'orto, la bottega, la manutenzione del verde pubblico e privato, e la produzione della legna.

Nel **vivaio** vengono autoprodotte piante da orto, aromatiche, ornamentali ed erbacee perenni, utilizzate per la progettazione e la realizzazione dell'orto e per la vendita al pubblico. Costante è il lavoro di sperimentazione e di arricchimento della biodiversità e la conservazione delle varietà locali.

Le persone che afferiscono alla cooperativa intraprendono un percorso che ha inizio nel vivaio, contesto adatto per l'osservazione della persona, per la sua conoscenza, per l'acquisizione delle conoscenze tecniche di base e per lo sviluppo di una buona manualità fine. Attraverso le attività nella serra e la socializzazione durante le ore di lavoro, le persone sono stimolate all'autoriflessione e alla relazione intima con sé stesse in primis, e col tempo anche con la pianta e le altre persone presenti. Inoltre, il contesto della serra è il luogo dove sperimentare l'orientamento nel tempo: è visibile e tangibile l'effetto del tempo sulla crescita di una piantina dal seme; in secondo luogo nel vivaio è necessario rivolgersi in una prospettiva temporale in cui analizzare ciò che è successo nel passato (malattie, cosa è andato bene o male, cosa è stato comprato) per capire cosa fare nel presente (cosa far crescere) e per programmare il futuro (trovare un metodo e progettare la produzione dei mesi successivi).

La cooperativa ha anche due ettari di terra coltivata ad **orto** con le piantine cresciute nella serra; i prodotti dell'orto vengono raccolti, preparati e venduti al pubblico nella bottega che si trova all'interno del parco del San Camillo. Fondamentale è il rapporto tra il vivaio e l'orto per la progettazione e la calendarizzazione della produzione, in termini di quantità e di qualità delle varietà. In orto si cura la pianta in tutte le sue fasi, dalla preparazione del terreno in cui accoglierla alla raccolta dei suoi prodotti. Le attività di zappatura (o con vari attrezzi manuali

come la vanga, il badile, il rastrello), di montaggio di impianti di irrigazione, pacciamature e serre, concimazione con liquami naturali e con il materiale del compost messa a dimora delle piante, diserbo, interventi di prevenzione e cura delle piante, la raccolta dei prodotti sono tutte attività che richiedono buoni livelli di resistenza fisica e la disposizione a sperimentare il lavoro di squadra che si può configurare in attività di collaborazione o in attività svolte in autonomia con risultati collettivi. Il lavoro nell'orto è maggiormente adatto per i tirocinanti che, oltre all'interesse professionale, manifestano maggiori necessità di movimento e di trovare una valvola di sfogo delle energie. Le attività in orto, inoltre, rispetto a quelle vivaistiche, consentono maggiormente di accedere ad un'identità sociale che è quella del contadino produttore, i cui prodotti sono riconosciuti e apprezzati dai clienti che afferiscono alla bottega. Nell'area adiacente al vivaio si trovano anche il frutteto, le parcelle adibite ad orto didattico dove vengono sperimentate consociazioni, e le parcelle per la produzione di fiori recisi.

Di fianco al vivaio, all'interno del parco del San Camillo, c'è la **bottega** in cui vengono venduti i prodotti del vivaio e dell'orto. È lo spazio di incontro con la clientela e occasione di ricostruzione del rapporto con la comunità. Le attività in bottega consentono di sviluppare competenze e abilità cognitive per riconoscere la frutta e verdura, autoprodotta o proveniente da produttori esterni, per pesare e registrare i prodotti raccolti dall'orto, per selezionare la prima e seconda scelta, per pulire e disporre con criteri estetici la frutta e verdura, per allestire ed etichettare i prodotti.

Infine, vi sono le attività di **manutenzione del verde pubblico e privato e di produzione della legna**. Sono le attività che riguardano la parte B della cooperativa e attraverso cui i tirocinanti con maggiori competenze intraprendono un percorso formativo per potersi proporre in aziende esterne ed entrare nel mondo del lavoro. Con i cantieri nei parchi pubblici, nelle scuole, nei giardini privati, i tirocinanti entrano a contatto con la società e instaurano, anche indirettamente, un rapporto col cittadino.

L'equipe della cooperativa

All'interno dell'equipe di operatori vi sono educatori, con esperienza decennale in attività vivaistica e orticola, e operatori agricoli, che hanno maturato nel corso degli anni solide competenze in ambito educativo. Settimanalmente l'equipe si incontra per coordinare il lavoro produttivo e per confrontarsi sui percorsi riabilitativi dei tirocinanti. Per quanto riguarda le finalità riabilitative, l'equipe riceve supporto attraverso percorsi periodici di supervisione, condotta da uno psicoterapeuta bolognese, Roberto Benini.

Capitolo 2. Il percorso dell'essere umano e le simbologie dell'Orticoltura Terapeutica

In questo capitolo inquadro inizialmente il contributo teorico del dottor Roberto Benini (Benini, 2010; Benini, 2010), psicoterapeuta del modello biopsicosociale, in quanto riferimento per il lavoro riabilitativo della cooperativa e, di conseguenza, per la concettualizzazione dei bisogni e degli obiettivi psicologici che guidano i percorsi riabilitativi. Successivamente individuo le possibili attività orticolture e vivaistiche che possono attivare risposte ai bisogni, in termini di azioni, di occasioni di sperimentazione e di riflessione sulla simbologia che le attività possono suscitare.

Lo sviluppo del benessere secondo il modello biopsicosociale

Il modello biopsicosociale, su cui si basa la definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, applicato alla psicologia teorizza che il benessere della persona sia frutto dell'intrecciarsi di fattori biologici, fattori psicologici e fattori sociali. Inoltre, nell'ottica della psicologia biopsicosociale il compito prioritario e fondamentale dell'essere umano sia adattarsi all'ambiente, inteso sia come ambiente fisico, sia come ambiente relazionale che come ambiente sociale. Vari possono essere i motivi che provocano nell'essere umano l'insuccesso dell'adattamento (predisposizioni genetiche, pattern genitoriali negativi, influenze culturali opprimenti, valori mercificanti, esperienze della vita traumatiche, ecc.), e che possono suscitare sentimenti profondi di angoscia che se non considerati e non curati possono sfociare in diverse sintomatologie psichiatriche.

Le tre menti

Per la psicologia biopsicosociale la "mente può essere considerata una struttura che rappresenta le funzioni e le risorse del corpo e del cervello che permettono all'individuo di interagire con il mondo interno ed esterno al fine di raggiungere adeguati livelli di adattamento". Benini (Benini, 2012) prosegue la definizione attraverso la sua teorizzazione frutto di studi basati sull'esperienza clinica: delinea il funzionamento della mente secondo tre dimensioni (la mente biologica, la mente psicologica e la mente sociale). Nel suo percorso di adattamento per giungere alla realizzazione di sé, l'essere umano è chiamato a conoscere le tre dimensioni della sua mente e fare in modo che i bisogni di ciascuna vengano rispettati e che si integrino.

Il livello più primitivo ed istintuale è quello della *mente biologica* che ha come obiettivo la sopravvivenza e l'appagamento dei bisogni biologici (alimentazione, idratazione, riposo e termoregolazione). Guidato dal principio di sopravvivenza l'essere umano mette in atto tutti quei comportamenti spontanei che consentono di conservare il proprio corpo e la propria esistenza. Se i bisogni di base sono rispettati, allora l'essere umano può ascoltare il principio di appagamento che lo muove verso il soddisfacimento del piacere che si può provare dallo scaricare le tensioni accumulate, dall'attività fisica per il movimento del corpo, dal gioco e dall'attività sessuale.

La *mente psicologica* è la dimensione di consapevolezza con cui l'essere umano si osserva e giunge ad un livello di conoscenza e di intimità onesta con sé stessi tale da sentire quell'affetto verso di sé che legittima l'essere umano nella sua esistenza (fiducia di base). Da qui può sorgere la possibilità di vedersi nel futuro (speranza fondamentale), si intraprende il processo di costruzione dei confini psichici attraverso sentirsi unici e distinti dagli altri, e si apre la via

per conoscersi in modo profondo, onesto e reale, per come si è. Così l'essere umano può maturare sentimenti di affetto verso di sé che accrescono mettendosi in gioco e raggiungendo pian piano risultati con cui si genera l'autostima e la fiducia in sé, che consente di tradurre i propri desideri in progetti e di impegnarsi per perseguirli. Attraverso la dimensione della mente psicologica l'essere umano percorre il proprio processo di individuazione per arrivare a costruire una rappresentazione di sé chiara e stabile, la capacità di affermarsi nei rapporti con gli altri, riuscendo a far rispettare i propri limiti (capacità di dire di no) e i propri desideri, e la propria autonomia con cui poter vivere con piacere anche momenti di solitudine. Il principio di esistenza individuale e il principio di affettività sono i motori con cui l'essere umano, attraverso i passaggi sopra elencati, costruisce una relazione intima con sé stesso che gli consentirà poi di potersi aprire all'intimità anche all'interno del rapporto con l'altro.

Una volta che l'essere umano ha maturato un rapporto di affetto, intimità e fiducia con sé stesso, e una rappresentazione stabile e solida di sé, può accedere al funzionamento della *mente sociale*. Solo dopo essersi conosciuto profondamente, l'essere umano può comprendere il principio di esistenza dell'altro e rapportarsi con familiari, amici, collaboratori, partner in modo autentico ed empatico, accettando le diversità, rispettando le regole sociali e riconoscendo l'altro nelle sue particolarità. Piano piano si sviluppa un senso di fiducia e si entra in intimità con l'altro, fino ad arrivare a provare e a scambiare in alcune relazioni sentimenti di amore. Attraverso le esperienze in relazione con l'altro, l'essere umano impara a collaborare per il raggiungimento di obiettivi che non riguardano unicamente i suoi interessi ma anche interessi collettivi. All'interno di questa dimensione, in cui l'essere umano viene riconosciuto dall'altro, si aprono le porte per l'ingresso all'interno di gruppi sociali, in cui sperimentarsi con responsabilità in differenti ruoli sociali e in cui sviluppare sentimenti di appartenenza e di solidarietà.

L'essere umano che rispetta i propri bisogni biologici, si sente al sicuro, cura la propria psiche e rispetta i propri confini, che ha fiducia in sé, che si sente capace di fare e ha speranza per il futuro, che è in grado di amare e vivere pienamente le relazioni familiari, amicali, sentimentali e di collaborazione, impara così a rapportarsi con il mondo esterno e a collaborare, ma anche a rispettare i bisogni delle varie menti e fare in modo che non si sovrastino ma che collaborino.

Il processo di adattamento

Al processo di adattamento all'ambiente esterno concorrono tre variabili che Benini (Benini, 2012) definisce: leggi dell'adattamento, regolatori dell'adattamento e strumenti dell'adattamento. La prima legge dell'adattamento consiste nella legge dell'equilibrio, per cui l'essere umano, per riuscire a adattarsi ai cambiamenti del contesto e dell'ambiente esterno, e ricostruire il suo equilibrio, deve poter attivare una risposta e un cambiamento dentro di sé, nel proprio mondo interno. La seconda legge dell'adattamento indica che è necessaria una comunicazione tra l'ambiente esterno e l'ambiente interno per poter integrare i messaggi provenienti dal corpo e dalla mente. Se questo scambio viene a mancare o i tentativi di adattamento alle situazioni e ai contesti risultano inadeguati, possono insorgere sintomatologie che divengono fondamentali campanelli d'allarme: sottendono infatti le indicazioni da ascoltare per poter reindirizzare l'attenzione e la cura ai bisogni che richiedono una risposta. Le leggi dell'adattamento sono riassumibili dunque nella legge dell'equilibrio, nella legge della comunicazione, e nella legge del sintomo insindacabile.

I regolatori dell'adattamento consistono invece nei bisogni provenienti dalla mente biologica, psicologica e sociale, e nelle angosce che derivano dal mancato riconoscimento e dalla mancata cura dei bisogni stessi. Seguendo le indicazioni dei regolatori dell'adattamento l'essere umano viene guidato verso obiettivi e priorità, e attraverso il loro soddisfacimento può sperimentarsi in un percorso di crescita completo dal punto di vista biologico, psicologico e sociale.

I bisogni secondo Benini

Risulta quindi fondamentale l'alfabetizzazione ai bisogni della mente biologica, psicologica e sociale. Benini (Benini, 2010) definisce i bisogni rappresentandoli secondo quella che è l'immagine di un albero, e descrive la loro espressione secondo una prospettiva gerarchica, che tenga conto delle fasi dello sviluppo e dei livelli di sofferenza che provocano.

Alla base dell'albero dei bisogni vi sono i bisogni della mente biologica, ovvero i bisogni di *autoconservazione*:

- Bisogni biologici: gli esseri umani hanno bisogni biologici che devono essere rispettati e curati per poter sopravvivere (stare all'aria aperta, respirare aria pulita, idratarsi sufficientemente e con costanza, nutrirsi attraverso un'alimentazione sana e bilanciata, rispettare il ritmo sonno-veglia e dormire il tempo necessario per riposare il corpo e la mente, mantenere una temperatura adeguata del corpo tramite la scelta di un abbigliamento adeguato alle condizioni metereologiche).
- Bisogni di cura e manutenzione del corpo – il corpo oltre che a richiedere che vengano soddisfatti i bisogni primari, necessita di attenzioni e di gesti di cura che stimolino la percezione di ogni sua parte e che consentano alle energie psicofisiche accumulate di esser scaricate. Il corpo, dunque, richiede di esser massaggiato, rilassato, di poter dar sfogo alle emozioni e alle tensioni attraverso l'attività fisica e il gioco. Infine, anche curare i bisogni suscitati dalla vita sessuale riveste un ruolo rilevante per il mantenimento di un equilibrio psicofisico.
- Bisogni di sicurezza ambientale – l'essere umano per evolversi necessita di poter indirizzare le proprie energie verso le risposte ai propri bisogni e il perseguimento dei propri obiettivi. Il processo di costruzione della propria vita può però essere ostacolato da condizioni ambientali stressanti da cui doversi difendere: subire violenza domestica o essere coinvolti in relazioni ostili, vivere in contesti segnati da calamità naturali, guerra e conflitti o in condizioni di confusione ed affollamento (come avviene negli ospedali, nelle carceri, nelle case di riposo...), o ancora sperimentare condizioni lavorative avverse. In tali casi la persona è occupata a difendersi e controllare costantemente l'ambiente, e la sua attenzione viene distolta dai propri obiettivi e da uno sviluppo originale e soddisfacente della propria vita.
- Bisogni di cura e manutenzione della psiche – alla stregua del corpo, la mente deve essere curata per evitare che si accumulino energie psichiche derivate da emozioni e tensioni come la paura, la rabbia, il risentimento, la disperazione. Offrirsi la possibilità di scaricare i contenuti emotivi e sperimentare il riposo, il silenzio e il vuoto è di fondamentale importanza per il raggiungimento e il mantenimento del benessere. La mancanza di queste cure fa sì che i contenuti negativi e tossici trovino comunque una via per essere allontanati attraverso meccanismi difensivi, come ad esempio la

proiezione. Espellere però un'emozione attraverso il meccanismo della proiezione non consente di eliminarla: l'emozione, infatti, viene percepita come proveniente e generata dall'ambiente, che si carica di negatività e di conseguenza viene percepito come stressante o pericoloso.

Se l'essere umano ha fatto esperienza di un ambiente sicuro e della soddisfazione dei bisogni di autoconservazione divengono pregnanti le richieste poste dalla mente psicologica e quindi dai bisogni di *autodeterminazione*:

- Bisogno di costruire dei confini psichici – dopo il primo periodo di vita in cui l'essere umano sperimenta uno stato di fusione col caregiver da cui riceve il nutrimento e le risposte ai propri bisogni, è necessario che avvenga una rottura dei confini simbiotici della relazione affinché si possa intraprendere un percorso di individuazione e di costruzione della propria identità fondata sulla comprensione e la cura dei propri i confini psicologici.
- Bisogno di nutrimento e affetto – l'amore è un altro ingrediente fondamentale per il benessere dell'essere umano. Vivere l'affetto e l'intimità nelle relazioni familiari, nelle amicizie e nelle relazioni sentimentali, consente di potersi percepire come oggetto di amore e di riconoscersi come persona che può essere amata, che può amarsi e che può amare. La mancanza di questa esperienza può provocare un senso di fame di amore che può generare perfino dolorose sensazioni di vuoto esistenziale. Ricevere l'affetto unicamente all'interno di relazioni simbiotiche in cui l'essere umano non riesce ad individuarsi e a costruire i propri confini psichici, impedisce lo sviluppo di quell'amor proprio che è alla base della cura di sé e dell'amarsi (autoaffettività).
- Bisogno di autonomia personale – amare sé stessi ha un effetto potente sulla vitalità dell'essere umano ed è motore per l'attivazione di esperienze in cui potersi sperimentare, mettere alla prova e stare con sé stesso (fiducia di base). L'amore verso sé stessi è dunque la linfa che nutre i rami dell'autostima, con cui poter investire su di sé e mostrarsi senza maschere e mettersi alla prova, della fiducia in sé stessi, con cui vivere per come si è in modo originale e si perseguono i propri obiettivi, e dell'autoconsapevolezza, attraverso cui accettare le proprie fragilità e valorizzare invece le proprie risorse.
- Bisogni di dipendenza matura – l'amore verso sé stessi però non è sufficiente per vivere una vita piena. Per affrontare le sfide, per realizzare progetti, per vivere le gioie dell'intimità affettiva è fondamentale saper accettare la dipendenza con persone significative (parenti, amici, collaboratori) e con il partner. Per poter instaurare un rapporto di dipendenza matura è necessario aver costruito una chiara rappresentazione di sé e aver la consapevolezza dei motivi che spingono ad accettare la dipendenza affettiva, al fine di non rischiare di perdere l'autonomia e il senso di sé come essere unico e distinto.

Arrivato a questo punto l'essere umano è pronto per poter entrare in relazione con l'altro in modo maturo evitando di cadere nella ricerca di rapporti fusionali e di rischiare di perdere la propria identità nell'incontro con l'altro. Riesce a sviluppare la mente sociale e nell'incontrare l'altro è spinto dai bisogni di *relazione*:

- Bisogni di accettazione – attraverso il vissuto di relazioni positive si possono sperimentare e consolidare l'affetto, la stima e la fiducia verso l'altro: queste sono le disposizioni per poter vedere l'altro e accettarlo per come è.
- Bisogni di riconoscimento dell'altro – dall'accettazione delle caratteristiche dell'altro si apre la possibilità di conoscerlo e comprendere come entrarci in rapporto in modo realistico.
- Bisogni di vivere differenti ruoli sociali – sperimentandosi in diverse relazioni e diversi contesti con differenti responsabilità, l'essere umano può fare esperienza di differenti competenze che sono alla base delle identità di ruolo, mantenendo però la propria originalità e il proprio stile di vita. L'aver curato i propri bisogni di psicologici consente di poter mantenersi in equilibrio passando fra le differenti identità di ruolo anche di fronte alle difficoltà, attivandosi con flessibilità per adattarsi a cambiamenti. Così potrà essere considerato per fornire il proprio contributo e per la partecipazione attiva a gruppi familiari e sociali, in cui accedere e vivere il valore della solidarietà.
- Bisogni di condivisione e partecipazione sociale – così l'essere umano arriva a sentirsi parte del proprio contesto sociale in cui si impegna per gli altri, mosso dal senso di appartenenza e dal desiderio di cura per la propria comunità.

Infine, soddisfatti i bisogni delle tre menti l'essere umano può sentire i bisogni di *autorealizzazione* che lo muovono verso una profonda conoscenza del proprio mondo interiore e verso la ricerca di risposte in termini di comportamenti coerenti con i messaggi interni, costruendo una condotta spontanea, unica e originale. Conoscendosi approfonditamente e rispettando le proprie inclinazioni, la persona può avvicinarsi ai propri desideri e interiorizzare ideali e ai valori, sperimentando un senso di pienezza e di libertà. Importante è inoltre sviluppare la capacità di accettare e affrontare la realtà fatta anche di sfide, difficoltà e momenti di angoscia. Raggiungendo questa maturità l'essere umano è in grado di vivere pienamente il presente, come momento prezioso ed unico.

I bisogni di autorealizzazione sono:

- Bisogni di conoscenza ed espansione – chiamano ad una conoscenza profonda del proprio mondo interiore e dell'ambiente circostante, e stimolano lo sforzo ad esercitare le proprie risorse intellettive al massimo delle proprie potenzialità per vivere pienamente e liberamente nel qui ed ora.
- Bisogni di contattare e vivere le emozioni – arrivato a questo livello di maturazione l'essere umano è libero di vivere tutte le emozioni, senza categorizzarle come negative o positive, e ascoltarne i messaggi fondamentali per poter condurre azioni e scelte che lo rispecchiano pienamente. L'essere umano è disposto ad entrare in contatto e risuonare pienamente con tutto ciò che vive.

Individuazione dei bisogni e progettazione del percorso riabilitazione in Agriverde

Il percorso di inserimento in Agriverde inizia dalla segnalazione e della richiesta disponibilità da parte del servizio territoriale. Nel primo scambio telefonico vengono richieste brevi informazioni riguardo la situazione e la storia della persona e viene organizzato un colloquio conoscitivo e una visita guidata. Si tratta della fase di ricognizione in cui viene presentata la cooperativa con i suoi spazi e le attività, e ascoltata la prospettiva della persona per conoscerne la sua richiesta, le sue aspettative, motivazioni, e particolari criticità o limiti nell'intraprendere il percorso. Successivamente si allarga lo sguardo per cogliere gli elementi

del quadro complessivo della persona (interessi, percorso formativo e lavorativo, autovalutazione rispetto a risorse e limiti) e infine si restituisce una proposta di ipotesi di percorso sulla base dei bisogni emersi dai colloqui e sulla base delle disponibilità. Segue un momento di progettazione in cui si delinea nel dettaglio il percorso formativo, Progetto Personalizzato, in cui i bisogni, le risorse e i tempi devono condivisi con il protagonista del percorso, con i servizi, con i familiari, e con tutti i partner coinvolti e risultare coerenti e sostenibili. Una volta iniziate le attività, periodicamente vengono svolti incontri di verifica per valutare l'andamento del percorso, la permanenza nel tempo dei bisogni individuati inizialmente o l'emergere di nuovi e quindi l'aggiornamento e l'orientamento del progetto e delle tipologie di attività da proporre.

Partendo dall'individuazione dei bisogni della persona, la definizione degli obiettivi deve essere chiara, trasparente, condivisa e corrispondente alla fattibilità realistica del suo raggiungimento. Vanno definiti pochi obiettivi iniziali definendo una loro priorità di raggiungimento. In tale modo, ogni passaggio, ogni obiettivo raggiunto prenderà un significato essenziale in termine di conquista di crescita personale.

Introduzione alle associazioni tra bisogni, attività e simbologie

Se ci si dispone alla dimensione simbolica, aspetto cruciale per differenti percorsi di cura e di benessere, i bisogni dell'essere umano possono riscontrare differenti parallelismi con quelli di una pianta. La simbologia sviluppata trae origine da due fonti di ispirazione: l'identificazione con i bisogni della pianta, trasposti ai bisogni dell'essere umano, o la possibilità che la risposta al bisogno della pianta si traduca in attività, comportamenti e processi simbolici che stimolino un riscontro benefico per la persona.

La tabella creata è stata pensata infatti per mettere in relazione le attività in orto e in vivaio con le simbologie che possono essere suscitate e sviluppate dalla cura di una pianta e con i bisogni di autoconservazione, autodeterminazione, relazione e autodeterminazione dell'essere umano.

Tali bisogni possono essere visti come obiettivi che si collocano al di là delle categorizzazioni classiche: obiettivi fisici, obiettivi cognitivi, obiettivi emotivi, obiettivi psicologici, obiettivi sociali. In ogni bisogno possono essere individuate le varie componenti, ma per i percorsi di cura e di riabilitazione proposti da Agriverde sono meglio fruibili obiettivi che toccano differenti parti del funzionamento dell'essere umano, identificabili attraverso i bisogni delineati da Benini che intende le varie parti del funzionamento come integrate (parte fisica, parte psicologica e parte sociale).

Tabella 1. Bisogni della mente biologica - autoconservazione

Bisogni di autoconservazione	Attività agricole	Sviluppo simbologia
Biologici: Alimentazione	In ORTO: ❖ Preparazione terreno	L'alimentazione dell'essere umano, per il mantenimento di uno stato di benessere, deve essere regolare e ricca di vitamine, proteine e carboidrati in giusta quantità e provenienti da cibo sano. Anche la pianta necessita di nutrimento, di un terreno ricco

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Concimazione ❖ Pratica del sovescio <p>In VIVAIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Preparazione substrato ❖ Preparazione alveoli 	<p>di sostanze nutritive e sali minerali (azoto, fosforo e potassio e - in quantità minore - calcio, magnesio e zolfo), bilanciate a seconda dei bisogni della particolare specie. In campo aperto importante è favorire la preparazione del terreno e la conservazione dell'humus, ricco di vita e proprietà nutritive. Per arricchire lo strato di humus di sostanze organiche e di nutrienti occorre concimare rispettando le richieste delle varie specie attraverso l'apporto di concimi naturali (macerati, liquami, compost) o attraverso la pratica del sovescio, che consiste nel coltivare il campo con colture destinate ad essere falciate e introdotte nel terreno.</p> <p>Anche in vivaio occorre preparare il substrato adatto, concimandolo e valutando quale siano le proprietà adeguate alle diverse tipologie di piante. Inoltre, il substrato deve essere introdotto nel vaso senza porre troppa pressione, in modo tale da lasciare macro-pori e micro-pori per lo sviluppo radicale, per il passaggio dell'aria e per la ritenzione idrica.</p>
Respirazione	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arieggiatura 	<p>Allo stesso modo, nel terreno in campo aperto la pratica dell'arieggiatura con la vangaforca è fondamentale per consentire all'apparato radicale di svilupparsi e per favorire la ritenzione dell'acqua per fare in modo si mantengano giusti livelli di umidità nel terreno. Parimenti la respirazione per l'essere umano è cruciale sia per la sopravvivenza che per la cura della propria presenza attraverso esercizi di meditazione e di concentrazione sul presente.</p>
Idratazione	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Irrigazione/annaffiatura 	<p>Irrigare e annaffiare così come mantenere il corpo idratato è importante per evitare stress idrici alle piante e per il buon funzionamento dell'apparato urinario. Per la cura di ogni singola specie vegetale è necessario individuare la modalità di irrigazione adeguata, in termini di quantità, di intervalli di tempo e di come l'acqua debba essere fornita.</p>

<p>Sonno</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riposo 	<p>Le piante orticole così come le aromatiche e le ornamentali hanno una loro stagionalità: devono esser seminate in un determinato periodo dell'anno, necessitano di un tempo per poter germogliare e arrivare allo stato produttivo. Per gli alberi da frutto alla stagione produttiva si alternano stagioni di improduttività in cui viene imposto dalla natura un periodo di riposo in attesa che tornino le temperature e le condizioni di luce per poter germogliare e dar frutto. Anche per l'essere umano è necessario che venga rispettato un numero ore di sonno sufficienti per il riposo e il buon funzionamento psicofisico durante le ore di veglia.</p>
<p>Termoregolazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Costruzione di serre 	<p>Infine, per la sopravvivenza dell'essere umano, come per quella della pianta, è fondamentale anche il mantenimento di una temperatura adeguata nell'ambiente: ogni specie ha un suo range di temperatura ottimale, che delimita un massimo e un minimo di gradi a cui può essere esposta, pena la compromissione della vita.</p>
<p>Cura e manutenzione del corpo</p>	<p>In ORTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Costruzione strutture per la crescita della pianta ❖ Falcatura dopo fioritura di erbe spontanee (per evitare che si propaghino andando a seme) ❖ Pulizia e manutenzione degli strumenti di lavoro <p>In VIVAIO</p>	<p>La cura del corpo non si esaurisce con il soddisfare il senso di fame, sete e di riposo. Occorre massaggiarlo, rilassarlo, far scaricare le emozioni e le tensioni attraverso attività fisica e gioco, godere della propria sessualità.</p> <p>In vi sono differenti attività di cura che esulano dalla semplice risposta ai bisogni primari di una pianta.</p> <p>L'esperienza concreta del lavorare attentamente ai vari passaggi della pulizia dei semi, dello spostamento in modo accurato della piantina da un alveolo con altre piantine ad uno ad essa dedicato, della preparazione del terreno, le offre la possibilità di cogliere l'importanza dell'attenzione alla cura di sé e del funzionamento del proprio corpo.</p>



	<ul style="list-style-type: none">❖ Pulizia delle sementi❖ Diradazione piantine in alveoli❖ Ripicchettamento in alveoli vuoti❖ Preparazione vasetti con terriccio❖ Travaso in vasetto con diametro adatto alla crescita della piantina❖ Introduzione del sostegno alla piantina❖ Pulizia da foglie secche delle piantine già invase	
Sicurezza ambientale	<p>In ORTO</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Costruzione di protezioni (serra, ombreggianti)❖ Lotta biologica❖ Pacciamatura	<p>Il benessere della persona come quello della pianta passa anche dal contesto. Disporre di un ambiente sicuro, di una casa o una camera, consiste nella possibilità di poter curare la propria integrità fisica, la propria intimità e di trovare ristoro dalle fatiche del giorno, dagli stimoli sociali e dalle richieste lavorative. Così come una camera o un appartamento possono offrire riparo all'essere umano, la pianta necessita di protezione dagli eventi atmosferici stressanti (serra, ombreggianti), altre piante che attirino insetti che adempiono alla funzione di lotta biologica contro i afidi e parassiti, pacciamatura naturale per evitare il mantenimento di livelli di umidità ottimali del terreno.</p>
Cura e manutenzione della psiche	<p>In ORTO</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Zappatura❖ Vangatura	<p>La mente deve essere spurgata, riposata, dare spazio al vuoto, nutrita. Al di fuori della dimensione simbolica, vi sono attività – come zappare, vangare,</p>

<p>Scaricare energie psichiche attraverso attività fisica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pacciamatura ❖ Diserbo piante spontanee ❖ Potatura ❖ Sarchiatura pomodoro 	<p>diserbare le piante spontanee – che richiedono un’attivazione corporea che porta il fisico a scaricare le energie psichiche che possono essere accumulate dall’aver vissuto emozioni senza aver avuto la possibilità di esprimerle.</p> <p>A livello simbolico invece, la preparazione della pacciamatura potrebbe simboleggiare quelle attività che consentono alla persona di poter gestire il lavoro mentale provocato dalla sofferenza al fine di potersi focalizzare sul raggiungimento dei propri obiettivi.</p> <p>Impedendo alle erbe spontanee di crescere si consente alla pianta orticola di procedere nel suo sviluppo beneficiando al massimo dei nutrienti e dello spazio a sua disposizione, senza entrare in competizione. Il diserbo delle piante spontanee e la potatura invece rappresentano l’attività di autoriflessione sui propri pensieri ed individuare quali siano superflui e che tolgono energie al conseguimento dei propri obiettivi.</p> <p>Anche la potatura implica un’azione di selezione e di eliminazione di parti della pianta che impediscono la crescita ottimale e una produzione proficua. Allo stesso modo per l’essere umano è importante riuscire riconoscere le abitudini, i pensieri, le relazioni o le situazioni vita che appesantiscono e che distolgono l’attenzione dal proprio benessere e il proprio sviluppo.</p> <p>La sarchiatura del pomodoro offre invece l’occasione di fare esperienza della necessità di focalizzare le proprie energie verso l’obiettivo, evitando di cedere alle distrazioni rispetto ai nuovi stimoli. Per portare la pianta a piena produzione, infatti, è necessario eliminare i germogli che nascono tra la foglia e il fusto, in questo modo tutta l’energia della pianta viene canalizzata alla crescita e alla produzione di frutti.</p>
---	--	---

	<p>❖ Creazione compost</p> <p>❖ Maggese</p>	<p>A seguito delle attività di selezione e di eliminazione del superfluo (diserbo e potatura), la creazione del compost potrebbe aiutare a riflettere sui benefici che si traggono da esperienze, condizioni e vissuti che sembrano non portare a nulla o avere effetti negativi: raccolgo ora gli scarti, li lavoro e li lascio lavorare, dopo mesi posso utilizzare ciò che è maturato per nutrire il terreno e le piante. Per la costruzione della storia personale e un senso di sé integrato che spinga ad azioni future fertili è importante avere la possibilità di elaborare i vissuti che si decide di abbandonare, così che il passato possa arricchire il presente e generare nuova vita, che non ripeta le dinamiche che si è deciso di lasciare alle spalle.</p> <p>L'agricoltura ha i suoi tempi, i suoi ritmi e le sue stagioni: così come il corpo, anche la mente necessita di momenti di inattività in cui poter riposare e lasciare anche spazio al vuoto.</p>
--	---	---

Tabella 2. Bisogni della mente psicologica - autodeterminazione e conoscenza di sé

Bisogni di autodeterminazione e conoscenza di sé	Attività agricole	Sviluppo simbologia
<p>Costruire i confini psichici</p> <p>Rispetto delle regole</p>	<p>Aspetto trasversale ad ogni attività</p>	<p>All'interno dei percorsi riabilitativi di Agriverde, l'obiettivo di costruire o ricostruire i confini psichici viene perseguito attraverso la valorizzazione e il rispetto del regolamento della cooperativa. Dover rispettare regole di convivenza e di comportamento limita l'espressione spontanea e incontrollata di sé. Confini come le tempistiche da rispettare (orari di inizio e fine attività, pause), modalità di comunicazioni da apprendere (riferire la propria assenza), il rispetto per gli altri, l'attenzione all'adeguatezza del proprio apparire (cura del proprio igiene personale e dell'abbigliamento) e del proprio</p>

		splendenti. Anche sotto il marciume e la sofferenza si nasconde la bellezza.
Autonomia personale	Aspetto trasversale ad ogni attività in orto e vivaio	Tutte le attività in orto e in vivaio, una volta maturata l'esperienza e le competenze necessarie per lo svolgimento, possono essere occasione per sperimentare un senso di autonomia e di autoefficacia.
Autoconsapevolezza Autostima Fiducia in sé		Dalla preparazione della parcella, alla messa a dimora della piantina, dal diserbo alla sarchiatura del pomodoro, dalla potatura di un albero alla raccolta dei suoi frutti. Riscontrare gli effetti del proprio lavoro e sentirsi capace di portare a termine un compito, inserito all'interno di un contesto di senso in cui ogni attività è finalizzata al funzionamento della cooperativa (oltre che al percorso riabilitativo), sono esperienze che convergono nello sviluppo di un senso di fiducia di base dato dalla possibilità di potersi affermare attraverso l'essere protagonisti di un'azione.
Speranza		Inoltre, attività come la semina in vivaio o la messa a dimora di una pianta in campo offrono la possibilità di accedere alla dimensione temporale di una prospettiva futura. L'azione nel momento presente ha in sé una visione di speranza nel futuro, in cui si prevede che la pianta cresca e dia i suoi frutti. In questo modo la persona può accrescere la fiducia nelle proprie capacità, la speranza nei confronti del futuro ed estendere il senso di autonomia.
Dipendenza matura Fiducia nell'altro Collaborazione	In ORTO ❖ Realizzazione aiuola delle consociazioni esempio	La consociazione è una pratica che si ispira al naturale sviluppo delle piante in natura, e consiste nell'accostare specie differenti per fare in modo che nella loro crescita si sostengano reciprocamente. In questo modo piante differenti instaurano un rapporto di dipendenza in cui ognuna beneficia della presenza e degli effetti delle altre. Un esempio è la consociazione tra fagiolo, mais e zucca. La piantina rampicante del fagiolo per svilupparsi necessita di un supporto, che viene fornito dalla spiga del

		<p>mais. Il mais, pianta che inaridisce il terreno, trae beneficio dall'azione fertilizzante del fagiolo. Come tutte le leguminose, infatti, nelle radici del fagiolo sono presenti i rizobi, che sono dei batteri che attivano il processo di fissazione dell'azoto, rendendolo fruibile alle piante circostanti. Infine, la zucca sviluppandosi orizzontalmente sul suolo, lo ricopre consentendogli di mantenere buoni livelli di umidità.</p> <p>La pratica della consociazione ricorda il supporto che può essere scambiato tra persone con qualità e con capacità che si completano, come può accadere tra amici, in famiglia o in gruppi terapeutici.</p>
--	--	--

Tabella 3. Bisogni della mente sociale - relazione

Bisogni di relazione	Attività agricole	Sviluppo simbologia
Accettazione Conoscenza dell'altro	<p>In VIVAIO e in ORTO</p> <p>Riconoscimento e accettazione delle differenti piante con differenti bisogni di cura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Seminare e piantare nel giusto periodo ❖ Cura dello sviluppo della pianta ❖ Attesa del momento di maturazione dei frutti per la raccolta ❖ Attesa del momento idoneo alla potatura 	<p>Conoscere le piante di cui ci si cura e accettare le rispettive caratteristiche, consente di evitare di avere pretese e aspettative irrealistiche che vengono disattese. Inoltre, nella vita come in ORTO e in VIVAIO è importante imparare ad attendere il momento giusto, darsi il tempo per fare le esperienze che consentano di maturare sentimenti, competenze e intenzioni per poter poi raccogliere i frutti dell'impegno. Coltivando si impara dunque a rispettare le caratteristiche delle colture e della loro calendarizzazione.</p>
Riconoscimento dell'altro	<p>In ORTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ essere riconosciuti 	<p>Entrare nel ruolo di chi produce ciò che viene venduto e che arriva nelle tavole è un passo importante per la ricostruzione della</p>

	<p>nel ruolo di contadino</p>	<p>propria identità sociale. Attraverso l'impegno nell'attività di cura e raccolta di frutta e verdura si ottiene un riconoscimento da parte della clientela e indirettamente costituisce un punto di ripresa di partecipazione alla vita della comunità.</p> <p>Inoltre, essere partecipi del processo di produzione nel rispetto dei principi dell'agricoltura biologica, può generare la consapevolezza della propria responsabilità nei confronti della cura del suolo e dell'ambiente, oltreché dei prodotti dell'orto, di cui beneficiano i clienti e l'intera comunità.</p>
<p>Vivere differenti ruoli sociali</p>	<p>Nei vari contesti è possibile sperimentarsi in differenti ruoli, per esempio in ORTO, si possono sperimentare diverse responsabilità che dipendono dalle fasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Progettazione ❖ Calendarizzazione ❖ Preparazione ❖ Cura ❖ Raccolta ❖ Vendita 	<p>L'orto è un teatro dove poter sperimentare differenti mansioni a seconda della fase produttiva e consente di riflettere sui passaggi tra i diversi ruoli sociali che l'essere umano sperimenta nella sua vita (dall'essere figlio/a, all'essere amico/a, all'essere studente/essa, all'essere lavoratore/trice). Sono rari i casi in cui la persona riveste unicamente un ruolo: per costruire un'identità di sé complessa che possa integrare le varie parti di sé, occorre imparare a rivestire diverse posizioni in vari contesti sperimentando e consolidando differenti competenze.</p>
<p>Condivisione e partecipazione sociale</p>	<p>In ORTO e VIVAIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cooperazione e Peer education in attività orticole <p>In BOTTEGA e MERCATINI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Interfacciarsi col cittadino durante fiere e mercatini, o 	<p>Le attività a questo punto non necessitano di simbologie, dal momento che custodiscono in sé stesse un potenziale riabilitativo.</p> <p>Attraverso la vendita in bottega si entra in relazione con la comunità, con cui si intesse la propria presenza all'intero di una rete di cittadini. L'essere curatori di ciò che viene venduto e relazionarsi con il cliente offre la possibilità di ridisegnare la propria rappresentazione sociale.</p>

	<p>nei momenti delle consegne a domicilio</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Raccontare a familiari e amici del proprio lavoro 	
--	---	--

Tabella 4. Bisogni della mente integrata - autorealizzazione

Bisogni di autorealizzazione	Attività agricole	Sviluppo simbologia
Conoscenza ed espansione	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sviluppo di curiosità e acquisizione di una maggiore conoscenza relativa alla produzione vivaistica e orticola attraverso il confronto con l'operatore agricolo, la partecipazione a corsi di formazione, e la ricerca personale ❖ Partecipazione attiva nella progettazione delle attività 	<p>Soltanto quando la testa è libera da pensieri e preoccupazioni che riguardano i propri bisogni fisici, la propria sicurezza, i propri confini, le proprie energie mentali e quando si prova un senso di fiducia in sé, stima e amore verso di sé e verso gli altri, quando le relazioni sono occasione di riconoscimento dell'altro e di scambio, quando si ha la possibilità di vivere diversi ruoli e contribuire partecipando alla vita della comunità, quando tutti questi aspetti sono in equilibrio e non generano disagio e sofferenza, che l'essere umano è disposto a conoscere a fondo sé stesso e sviluppare una buona consapevolezza di sé con cui approcciarsi e adattarsi alle vari situazioni della vita e ad entrare a conoscenza del mondo. Attraverso l'autoconsapevolezza, la conoscenza dell'ambiente e la sperimentazione delle proprie competenze l'essere umano può esprimersi in modo libero ed originale. Soddisfatti i bisogni della mente biologica, psicologica e sociale l'essere umano si può esprimere anche tramite la conoscenza del mondo e quindi del sapere relativo alle pratiche di orticoltura e vivaistiche, acquisendo le basi per poter entrare in modo attivo nel processo di progettazione delle attività.</p>

<p>Contattare e vivere le emozioni</p>	<p>❖ Osservazione e apprezzamento del vivente e del frutto del proprio lavoro</p>	<p>Le attività in serra, in orto e in giardino offrono occasioni per connettersi alla vita e alle sue forze, e di sperimentare un senso di responsabilità su di essa e su di essa poter influire. La vita che si coltiva ha bisogno di qualcuno che la curi e la protegga per quel che è possibile dall'eccessiva pioggia, dal gelo, dai parassiti e dalle patologie e ne favorisca lo sviluppo. Coltivando anche solo una pianta, la persona sperimenta il senso di responsabilità, l'impegno e la soddisfazione nel veder crescere la vita sotto forma di specie vegetali. È soltanto dopo aver ha soddisfatto i propri bisogni di autoconservazione, di autodeterminazione e di relazione che l'essere umano può aprirsi all'esperienza di farsi toccare dalla bellezza e dall'energia della vita sotto qualsiasi forma. Questa esperienza suscita emozioni che riattivano la connessione con la vita, l'amore per ciò che vive e il desiderio di curarne la crescita. Riprendere contatto con tutto ciò che vive, amarlo, desiderarlo ripristina quel senso di armonia che è espressione della biofilia (Fromm).</p>
--	---	--

Il percorso di maturazione delineato da Benini giunge al suo culmine con l'apertura alla connessione con la vita che ogni essere umano ha in sé e con quella che vive fuori, nel mondo, negli altri esseri umani, negli animali e le piante che hanno dimora sulla terra e nel mare. La connessione è frutto di una disposizione alla conoscenza di sé e del mondo e della possibilità di far risuonare le proprie emozioni in ciò che vive. Maturare tale disposizione implica l'aver superato o il metter da parte momentaneamente la sofferenza. La maggior parte delle persone in tirocinio ad Agriverde, infatti, sono impegnati nell'affrontare e nel fronte ai bisogni di autoconservazione, di autodeterminazione o di relazione e dunque sono ancora lontani dal poter vivere consapevolmente il senso di connessione con la vita che li circonda. Questo non vuol dire che non traggano beneficio dal lavorare in un contesto rigenerante e che non possano godere della bellezza di un seme che germoglia, di un fiore che sboccia, di pianta che cresce, di una aiuola coltivata, o del paesaggio dell'orto e del parco. La sofferenza psichica dei tirocinanti della cooperativa mantiene la concentrazione su pensieri circolari, su emozioni non elaborate ed espresse, sul bisogno di riconoscimento da parte dell'altro, o nei casi più gravi sui propri bisogni biologici e di movimento.

Autorealizzazione e biofilia

La teorizzazione di Benini incontra qui il lavoro di Erich Fromm (Fromm 1964), il quale ha posto come oggetto dei suoi studi "l'amore appassionato per la vita e per tutto ciò che è vivo",

denominando questo amore con il termine *biofilia*. Il termine biofilia è stato coniato da Erich Fromm e per definire il sentimento di amore verso la vita in tutte le sue forme che si manifesta con la tensione alla cura e alla conservazione della vita che sia nella forma di un altro essere umano, di un gruppo sociale, di un valore, di un animale o di una pianta. L'amore e la cura descritti da Fromm consentono di giungere ad un senso di unità, di appartenenza e di armonia con ciò che vive nel mondo. Al contrario, l'attrazione per ciò che è privo di vita e morto, viene definita da Fromm *necrofilia* (Fromm, 1973).

Anche Edward O. Wilson (Wilson, 1984) ha studiato il concetto di biofilia ponendo però in luce la disposizione dell'attenzione dell'essere umano ad essere attratta dalle diverse forme di vita e a generare con esse un senso di affiliazione.

Fromm, come Wilson, sostiene che la disposizione alla biofilia sia innata nell'essere umano ma che necessiti di alcune condizioni per svilupparsi naturalmente. Non è infatti scontato che l'essere umano si possa esprimere nella propria e originale vitalità e che possa connettersi in modo profondo alla vita. Infatti, secondo Fromm, se nel proprio sviluppo la persona non sperimenta un senso di sicurezza, se non riscontra un senso di giustizia e non ha la possibilità di esprimersi liberamente, la connessione con ciò che vive viene a mancare e lascia lo spazio alla sofferenza dell'isolamento e della separazione.

Rimanendo sulla teorizzazione di Fromm, è possibile riscontrare un parallelismo tra le condizioni da lui individuate e i bisogni che, secondo Benini, l'essere umano deve soddisfare per giungere all'autorealizzazione. Entrambi pongono, alla base del percorso dell'essere umano, la condizione di sicurezza ambientale. Sia per Benini che per Fromm, infatti alla base dello sviluppo e quindi della possibilità di amare la vita ci sono i bisogni di nutrimento, di riposo, di vivere in un ambiente sicuro, di poter disporre di risorse economiche per soddisfare le proprie necessità, oltre che la possibilità di poter maturare un senso di sé, sostenuto da sentimenti di amore, fiducia, stima e confini. Tali condizioni trovano concordanza con i bisogni di autoconservazione e di autodeterminazione di Benini.

Secondo Fromm, anche l'aver sperimentato il valore della giustizia è un elemento che concorre allo sviluppo della biofilia: poter vivere in un ambiente in cui i diritti fondamentali vengono rispettati, in cui ogni individuo offre il suo contributo alla società in base alle proprie capacità, e infine poter contare sulle aspettative nei confronti dei ruoli sociali delle diverse istituzioni. Nonostante Benini non parli direttamente di giustizia, le dimensioni del riconoscimento dell'altro, della responsabilità e della partecipazione sociale vengono considerate nei bisogni di relazione, e tali aspetti sono le basi su cui si regge la giustizia.

Infine, per entrambi gli autori una condizione fondamentale consiste nella libertà. Per Benini, procedendo nel percorso di soddisfacimento dei bisogni, l'essere umano acquisisce gradi di libertà sempre maggiore: a partire dallo sviluppo di una fiducia in sé stesso, delle proprie autonomie e di un senso di speranza, dall'essere riconosciuto all'interno della società e poter parteciparvi attivamente, prende forma la libertà. Parimenti per Fromm la disposizione all'amore verso il vivente matura nella libertà: dove pensiero, espressione e azione seguono scelte libere e consapevoli.

Ryan Gunderson (Gunderson, 2014) ha ampliato il discorso aperto da Fromm e Wilson, individuando quelli che sono gli effetti dell'atteggiamento biofilo nei confronti della Natura. Secondo Gunderson dall'amore verso ciò che è vita scaturiscono comportamenti spontanei di cura rivolta alla crescita delle differenti forme viventi. L'attenzione e la cura sottendono la maturazione di un senso di responsabilità, che implica il sentirsi chiamati a rispondere anche bisogni di esseri viventi di specie diversa da quella umana. Il rispetto per tutte le forme di vita, considerate indipendenti da quella degli esseri umani protagonisti di quest'epoca, è un ulteriore effetto della biofilia sulla disposizione umana, da cui si muovono anche scelte e azioni di difesa della Natura. Infine, per Gunderson la biofilia suscita un desiderio di conoscenza delle varie forme di vita che compongono la vastità della Natura. Si tratta di una conoscenza intrisa di rispetto, che esula da desideri e progetti di stravolgimenti e dominio su di essa.

Ancora una volta si possono osservare parallelismi tra le teorizzazioni sulla biofilia e le fasi finali della strada, delineata da Benini, che l'essere umano percorre per trovare risposte ai vari bisogni che lo muovono. Cura, responsabilità, rispetto e conoscenza infatti sono atteggiamenti che si riscontrano nei passaggi che l'essere umano compie per rispondere ai bisogni di relazione e di autorealizzazione. Il riconoscimento dell'altro è la base da cui può scaturire il rispetto della Natura con le sue caratteristiche; l'amore verso di essa muove comportamenti di cura, generati da un senso di responsabilità. Infine, coinvolto nella relazione di affetto, l'essere umano può essere spinto da desideri di conoscenza in cui esprimere le proprie capacità intellettive per comprendere a fondo caratteristiche e modalità di cura peculiari per ogni specie vegetale o animale. Tramite questi atteggiamenti si crea e si consolida la connessione con la Natura, con cui le emozioni dell'essere umano possono risuonare e generare un senso di pienezza e armonia.

Capitolo 3. Caso di studio

Presento il caso di una tirocinante di Agriverde che, per il rispetto della riservatezza, chiamerò Barbara. È una donna di una quarantina di anni e dal 2021 ha attivo un tirocinio inclusivo. All'ingresso in Agriverde, Barbara manifestava forte difficoltà di gestione dell'ansia, una chiusura rispetto alle relazioni sociali per via di aspetti interpretativi di tipo paranoide, oltre che a lievi limitazioni nelle facoltà cognitive. Inizialmente gli obiettivi individuati riguardavano le seguenti aree:

- **Mente biologica - bisogni autoconservazione:**
 - cura e manutenzione benessere, rilassamento;
- **Mente psicologica - bisogni di autodeterminazione:**
 - autonomia;
 - autostima;
 - fiducia di sé;
 - motivazione alle attività proposte;
- **Mente sociale - bisogni di relazione:**
 - relazione con altri tirocinanti;
 - capacità di espressione dei propri pensieri, emozioni con i referenti.

Barbara presentava la necessità lavorare su aspetti riguardanti tutte e tre le menti. È stato progettato un percorso in cui potesse lavorare su differenti aspetti, attraverso le attività in vivaio, in orto didattico, nella manutenzione del verde.

Particolarmente efficace per è stato il coinvolgimento nelle attività in vivaio per intraprendere il proprio progetto a partire dalla cura di sé in termini di benessere, rilassamento e attenzione alle proprie emozioni. Le attività attraverso cui sta perseguendo questo obiettivo fondamentale sono:

- ❖ la selezione e pulizia di semi;
- ❖ la semina, il diradamento, le annaffiature e i rinvasi di piante ortofrutticole ed arboree.

La pulizia dei semi, il diradamento, le annaffiature e i rinvasi sono occasioni di rilassamento e di distrazione dai pensieri disturbanti. L'esperienza concreta del lavorare attentamente ai vari passaggi della pulizia dei semi, dello spostamento in modo accurato della piantina da un alveolo con altre piantine ad uno ad essa dedicato, della preparazione del terreno, le offre la possibilità di cogliere l'importanza dell'attenzione alla cura di sé e del funzionamento del proprio corpo. Barbara beneficia in modo particolare del contesto del vivaio, in cui lavora all'interno di un gruppo ristretto, e in cui può focalizzare la sua attenzione su attività che richiedono precisione e concentrazione, per poter distogliere il suo pensiero dai contenuti ansiogeni e persecutori. Anche nell'orto didattico Barbara svolge attività attraverso cui poter dare risposta al bisogno di cura e manutenzione del corpo: muoversi, sforzarsi, impegnare le proprie energie fisiche. Impegnare il corpo in attività fisiche che richiedono sforzo infatti ha come effetto l'attenuazione dell'ansia. Le attività in vivaio e in orto didattico consentono a Barbara di trovare risposte ai bisogni della mente biologica.

Nel contesto del vivaio ha inoltre la possibilità di lavorare sulla mente psicologica. Nel tempo Barbara ha maturato competenze con cui riesce a svolgere diverse attività in autonomia. Le competenze che ha acquisito riguardano:

- ❖ il riconoscimento e capacità a modellare i substrati in funzione delle lavorazioni da eseguire: semenzai, rinvasi, trapianti;
- ❖ la pulizia e la selezione delle sementi ortofrutticole e arboree;
- ❖ il riconoscimento e l'applicazione del metodo di semina in funzione del seme specifico;
- ❖ il diradamento, il ripicchettamento e il rinvaso di piantine;
- ❖ l'annaffiatura sotto indicazione dell'operatore;
- ❖ la precisione, la cura dello spazio lavorativo.

Le competenze che Barbara ha maturato non riguardano unicamente il vivaio ma si estendono anche al contesto dell'orto didattico.

Il pensiero di Barbara è particolarmente orientato all'autoefficacia che sperimenta in modo particolare attraverso le diverse attività vivaistiche. La signora è competente ma attende le indicazioni dell'operatore e per poi eseguirle correttamente. Sebbene sia autonoma nel compiere le attività in modo preciso e metodico, non mostra desiderio di prendere iniziativa né chiede di gestire da sola un'attività. La mera esecuzione di un compito evidentemente consente di mantenere bassi livelli di ansia, che verrebbe stimolata dalla pressione del dover prendersi carico della progettazione e del compimento dell'intero lavoro.

Inoltre, nonostante sia capace nelle attività, necessita di un frequente confronto con l'operatore in merito a quanto ha svolto: attraverso il parere dell'operatore riesce ad alleviare la sua ansia. Non ricerca soddisfazione dall'osservare il risultato, bensì dall'approvazione e dal parere esterno. La consapevolezza rispetto al senso di fiducia in sé è, infatti, un aspetto su cui verrà proposto di lavorare. Rispetto ai bisogni di autodeterminazione, necessita di essere accompagnata per poter maturare la fiducia di base, l'autostima e l'autoaffettività.

Il percorso di Barbara è finalizzato anche all'apertura alla dimensione di gruppo per fare in modo che possa sviluppare anche la sua mente sociale. Barbara, infatti, è già in relazione all'interno del contesto familiare e del contesto di Agriverde, di cui riconosce l'organizzazione, i ruoli e le responsabilità. Ha una buona consapevolezza anche delle difficoltà dell'altro, le rispetta e riesce a trovare modalità di interagire in modo adeguato. Anche nelle attività in vivaio e in orto ha acquisito la capacità di:

- ❖ riconoscere e modellare i substrati in funzione delle lavorazioni da eseguire: semenzai, rinvasi, trapianti;
- ❖ riconoscere e applicare il metodo di semina in funzione del seme specifico;
- ❖ diserbare;
- ❖ lavorare e curare piccole parcelle agricole con fine di sperimentazione: consociazioni, aiuole ornamentali, recupero e cura di varietà antiche, fiori recisi;
- ❖ trapiantare ortaggi;
- ❖ raccogliere ortaggi.

Sono attività che implicano la disposizione ad accettare e riconoscere l'alterità, e che richiedono il saper comprendere le differenze e le caratteristiche dell'altro e trovare modalità di interazione adeguate. In queste attività Barbara ha potuto arricchire le proprie competenze

relazionali. Nonostante il suo miglioramento sul piano del riconoscimento dell'altro, tutt'ora necessita spesso della mediazione dell'operatore durante le attività e nei momenti di pausa, anche per intraprendere una conversazione con un altro tirocinante. Inoltre, per il buon funzionamento nel gruppo, è necessario un lavoro di valutazione delle compatibilità e il rispetto degli spazi di ogni tirocinante. Il contesto strutturato delle attività favorisce un atteggiamento di apertura per Barbara: sebbene sia introversa e chiusa, è disponibile ad aiutare l'altro se è in difficoltà, riesce a collaborare all'interno di un lavoro collettivo e partecipa alla conversazione se stimolata.

Dalla verifica dell'ultimo semestre, da ottobre 2022 a maggio 2023, si riscontra in Barbara un miglioramento nei seguenti aspetti:

- accettare e riconoscere diverse figure di riferimento all'interno di diversi cantieri;
- accettare imprevisti;
- maggiore autonomia dalla figura di riferimento;
- acquisizione di competenze nell'ambito del verde;
- miglioramento del benessere (sorridente più frequentemente ed esprime meno frequentemente vissuti d'ansia);
- evoluzione delle competenze ad inserirsi nel gruppo di lavoro (aumentati indici come: sorriso, interazione, coinvolgimento, collaborazione ed espressione dello stato di umore);
- raggiungimento di una maggiore autonomia rispetto alla famiglia attraverso il servizio trasporto.

Barbara si sta sperimentando, inoltre, in tentativi di inserimento in attività dei cantieri di cura e manutenzione del verde con attività:

- di cura delle aiuole del parco del San Camillo: diserbi, lavorazione della terra, trapianti di ornamentali e annaffiature.

- di consegna delle cassette di frutta e verdure presso il domicilio dei clienti.

Queste attività sono volte alla costruzione di una rappresentazione di sé inserita in un contesto sociale, una rappresentazione di sé che esca dai cantieri della cooperativa per incontrare la comunità e sentirsi partecipe.

Il percorso di Barbara, dunque, verte a prendere possesso delle capacità di conoscenza ed espressione di sé, di autonomia, di autodeterminazione, di relazione, di assunzione di responsabilità e di partecipazione alla vita della cooperativa per poi allargarsi a quella della comunità.

Capitolo 4. L'uso della metafora in psicologia

In questo elaborato le simbologie individuate sono state esplicitate tanto da divenire similitudini per renderle chiare e accessibili. Attraverso le metafore ispirate alle attività di cura rivolte alla pianta sono stati dipanati i significati relativi al percorso che l'essere umano deve fare per soddisfare i propri bisogni di autoconservazione, di autodeterminazione e di relazione.

La metafora

La metafora è una figura retorica comunemente utilizzata in letteratura per via del potenziale espressivo che la caratterizza e per la sua diffusione anche nel linguaggio quotidiano, fino ad arrivare a strutturare anche le modalità di pensiero. La metafora, come l'analogia e la similitudine, pone a confronto due elementi con caratteristiche in comune, ma a differenza dell'analogia e della similitudine, in cui il paragone viene esplicitato (attraverso la forma lessicale "simile a" o "come"), la metafora agisce tacitamente tralasciando l'elemento che evoca. Il significato della metafora emerge attraverso la sua capacità di risuonare con le immagini, i pensieri e le emozioni di chi la legge o la ascolta.

"La metafora è considerata non solo un abbellimento linguistico, ma una forma di pensiero, uno strumento che permette di categorizzare le nostre esperienze. La realtà è definita in termini metaforici e le metafore incidono sul modo di percepire, di pensare, di interagire e giocano un ruolo molto significativo nel determinare ciò che è reale per noi" (Lakoff e Johnson, 1998).

Per via del suo potenziale, la metafora viene considerata anche una tecnica importante per gli interventi riabilitativi, psicologici e di psicoterapia. È fondamentale che venga proposta all'interno di una relazione di fiducia tra chi propone la metafora e chi la riceve. In psicoterapia vi sono tecniche di costruzione delle metafore (attraverso immagini, aneddoti, fiabe o racconti) per fare in modo che al paziente giunga indirettamente un messaggio che possa risuonare e far riflettere sulle implicazioni che può avere sulla sua vita (Barker, 1985).

Le modalità di utilizzo e di comunicazione della metafora nei percorsi di cura dipendono dalla persona che si ha davanti, dal momento, dalla possibilità di introspezione e di superamento delle resistenze al cambiamento.

Come costruire la metafora

Il processo di costruzione della metafora è stato studiato da David Gordon (Gordon, 1978) in tre fasi. Partendo dalla raccolta delle informazioni inerenti alla situazione che si intende affrontare, occorre individuare gli elementi, le persone coinvolte, le difficoltà, i comportamenti che caratterizzano la dinamica. Dall'analisi della situazione si passa all'elaborazione di un isomorfismo attraverso cui costruire una somiglianza che consenta di riconoscere il problema da analizzare nell'immagine associata e viceversa. Il simbolismo deve essere tale da suscitare un'esperienza in cui la persona interessata può identificarsi, far risuonare il proprio vissuto e le emozioni connesse, attraverso le analogie con la propria condizione. Nella scelta dell'immagine e degli elementi della metafora occorre porre attenzione agli aspetti dell'utilità e della possibilità di generare nuove prospettive e nuove riflessioni con cui poter avvicinarsi a soluzioni alternative.

Infine, la fase di risoluzione del problema, o quanto meno dell'individuazione di strategie per tentare di affrontarlo, si dipana con l'analisi della metafora e la sua elaborazione riflettendo

sulla sua applicazione al contesto vissuto dalla persona. Attraverso la metafora la persona ha la possibilità di rielaborare la propria esperienza, le proprie credenze e le proprie emozioni, maturando consapevolezza e ispirando nuove possibilità di azione (Greenberg, Rice e Elliott, 2000). Il cambiamento che può essere generato dall'efficacia della metafora riguarda diverse aree (Pacciolla, 1991):

- stimolare la motivazione e l'assunzione di atteggiamento attivo rispetto al superamento della sofferenza;
- superare le resistenze emozionali rispetto le riformulazioni cognitive;
- evitare le difficoltà che comporta una comunicazione diretta;
- accedere in profondità alle capacità di comprensione del paziente attraverso il potere evocativo delle immagini;
- inquadrare una situazione problematica all'interno di un contesto differente traendone una diversa prospettiva e l'ispirazione per considerare nuove soluzioni.

Riflessioni conclusive

Il presente elaborato vuole essere un contributo iniziale per porre le basi da cui continuare a riflettere su quelle che possono essere le metafore dell'Orticoltura Terapeutica. Partendo dai riferimenti teorici dei percorsi riabilitativi di Agriverde è possibile proseguire con lo studio e la sperimentazione di quale sia la simbologia sottostante le attività che possono essere proposte all'interno di percorsi di Orticoltura Terapeutica con finalità di sviluppo del benessere e della socialità e con finalità terapeutiche e riabilitative con obiettivi psicologici, emozionali e sociali. Il limite della presente analisi consiste nel fermarsi ad una riflessione teorica e compilativa, senza riuscire a verificare a livello sperimentale l'effetto delle attività e delle simbologie ad esse associate sul percorso dei tirocinanti della cooperativa. Sarebbe stato auspicabile, infatti, poter rilevare con un'analisi di tipo qualitativo il vissuto dei tirocinanti per sondare se, o a che livello di profondità, riescano ad accedere alla dimensione simbolica e metaforica sottostante le attività che svolgono. L'intento iniziale era quello di seguire un gruppo di tirocinanti e proporre al termine delle attività momenti di debriefing o focus group per poter ascoltare quale sia il livello di riflessione sul significato della cura rivolta alle piante e su quanto possa risuonare rispetto all'obiettivo del Progetto Personalizzato di ciascun partecipante. Purtroppo per impegni lavorativi non è stato possibile dedicare tempo a un'analisi qualitativa.

Per la costruzione e la progettazione di percorsi di Orticoltura Terapeutica potrebbe esser d'ispirazione il lavoro riabilitativo svolto da Agriverde. Specialmente per percorsi con finalità di sviluppo della socialità e del benessere e percorsi terapeutici potrebbe essere utile considerare l'approccio biopsicosociale per individuare obiettivi che integrino la distinzione del modello americano nelle aree fisico, cognitivo, emotivo, psicologico, e sociale. La teorizzazione relativa alle tre menti e ai rispettivi bisogni può essere di sostegno al lavoro di professionisti che affiancano persone nel loro percorso di evoluzione e riconnessione con sé stessi e con la vita che si trova in una pianta, in un vivaio, in un orto o in un giardino.

Bibliografia

- Barker, P. (1985). *Using metaphors in psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers
- Benini, R. (2010). *I cinque passi*. Bologna: Edizioni Pendragon.
- Benini, R. (2012). *La mente biologica, psicologica e sociale*. Bologna: Edizioni Pendragon.
- Fromm, E. (1964). *The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil*, New York: Harper & Row.
- Fromm, E. (1973). *L'arte d'amare*. Milano: Il Saggiatore
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliott, R. (2000). *I processi del cambiamento emozionale*. Roma: LAS.
- Gunderson, R. (2014). Erich Fromm's Ecological Messianism: The First Biophilia Hypothesis as Humanistic Social Theory. *Humanity & Society*, 38(2), 182–204. <https://doi.org/10.1177/0160597614529112>
- Lakoff, G., Johnson, M. (1980). *Metafora e vita quotidiana*, trad. it. Milano: Bompiani
- Pacciolla, A. (1991). *La comunicazione metaforica: il linguaggio analogico in psicoterapia*. Roma: Borla
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.