



MASTER I LIVELLO
MASTER IN ORTICOLTURA TERAPEUTICA

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
ORTICOLTURA TERAPEUTICA

“La terra delle viole”

Un giardino per rifiorire

Presentato da: Irene Tovani

Anno Accademico 2021/2022

Wild geese

*You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
for a hundred miles through the desert repenting.
You only have to let the soft animal of your body
love what it loves.
Tell me about despair, yours, and I will tell you mine.
Meanwhile the world goes on.
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain
are moving across the landscapes,
over the prairies and the deep trees,
the mountains and the rivers.
Meanwhile the wild geese, high in the clean blue air,
are heading home again.
Whoever you are, no matter how lonely,
the world offers itself to your imagination,
calls to you like the wild geese, harsh and exciting -
over and over announcing your place
in the family of things.*

Mary Oliver

Sommario

Introduzione	1
Il Master in Orticoltura Terapeutica: riflessioni e competenze acquisite.....	3
La natura nei percorsi di recupero dalla violenza di genere	5
I giardini terapeutici	5
La violenza di genere	7
Natura e percorsi di recupero	9
Il tirocinio presso l’Azienda Mati1909 di Pistoia	12
Presentazione dell’azienda e dei/delle professionisti/e	12
Competenze apprese.....	13
La terra delle viole. Un giardino per rifiorire	16
Introduzione	16
La progettazione.....	16
Il contesto	17
Descrizione del giardino	18
Le piante del giardino	20
Programma di Orticoltura Terapeutica rivolto a donne sopravvissute alla violenza di genere	25
Introduzione	25
Gli obiettivi	26
Le partecipanti.....	26
La valutazione	27
Il programma	29
Distribuzione temporale delle attività.....	37
Schede di analisi delle attività	37
Una tisana per tè	38
Mettere radici.....	40
L’arte nell’orto	42
Semi di futuro	44
Ricette per la trasformazione	46
Il mio raccolto	48
Conclusioni	50

Introduzione

È ormai trascorso un anno dalla prima salita a piedi a Villa Ghigi. Al di là dei tempi scanditi dai calendari e dagli orologi, è la natura che avverte di questo incessante movimento invitando a fermarsi per riflettere. Risalgo la collina e noto i rami spogli che incidono le loro linee nel cielo terso, osservo le punte di colore dei frutti della rosa canina, alcune timide foglie che iniziano ad affacciarsi. Questi luoghi sono più familiari: adesso intreccio alle forme della natura quelle dei ricordi. È passato un anno dall'inizio del master e qualcosa è cambiato, così come muta ogni cosa, con la delicatezza dell'attimo prima del risveglio o con la potenza del vento, quando soffia forte.

Ripercorro il cammino fatto fin qui e noto che è un'incessante ricerca di connessione con le piante e la terra, con l'acqua, con la luce e il buio, il freddo e l'aria calda dei mesi estivi. Che poi, significa anche riconnettermi con me stessa e con le altre persone. È come risvegliare qualcosa che già c'è, assopito ma non troppo, e che spinge con l'urgenza di essere ascoltato, ma senza aggressività. Allora, mi metto in ascolto.

La mia partecipazione al Master si riallaccia a pensieri come questi e ad emozioni vissute nel trovare una connessione con gli elementi della natura e soprattutto, sentirmi parte di essa. Mi riferisco a quelle esperienze caratterizzate da profonda fiducia e gratitudine, che aprono a nuove possibilità e alla speranza. Sentirsi parte di qualcosa di più vasto e cogliere la ciclicità della natura, lasciare che le emozioni ci attraversino, così come tutto intorno cambia ed è in movimento.

Dopo gli studi in Psicologia, avvertivo il bisogno di andare oltre. Come è possibile che la natura sia indispensabile sotto il profilo esistenziale ed offra così tante opportunità terapeutiche e, nonostante ciò, rimanga uno sfondo? Perché ci sentiamo scollegati/e da essa, se ne siamo parte? Come sarebbe possibile integrare questi aspetti? E poi, perché il corpo non trova lo spazio che gli è dovuto? Dopo anni di studi, sentivo il desiderio di svolgere attività pratiche e creative.

Così, per un anno, ho deciso di impegnarmi in un progetto di Servizio Civile in agricoltura sociale a Trento presso la Cooperativa Progetto92, dove la motivazione a proseguire in questa direzione si è rafforzata. Sono venuta poi a conoscenza dell'avvio del primo master in Orticoltura Terapeutica in Italia: l'entusiasmo era tanto ed anche grazie a quello, ho recuperato energie e risorse per partecipare.

Voglio sottolineare il valore dell'incontro con le persone che hanno reso il master un percorso ricco di scambi, riflessioni e cura. Grazie a loro e con loro, sono certa che ci siano tante possibilità per continuare insieme a coltivare questi semi di cambiamento, che stanno già germogliando.

Il tirocinio presso l'azienda Mati, la collaborazione per la progettazione del giardino e la stesura del project work, sono stati un'occasione per accrescere e consolidare le competenze acquisite nel master, che verranno meglio descritte nel paragrafo successivo.

In questo elaborato finale, presento il giardino terapeutico *La terra delle viole* progettato insieme all'Azienda Mati e propongo un programma di Orticoltura Terapeutica rivolto a donne vittime di violenza. Tale scelta deriva dall'interesse che ho sviluppato nei confronti di questo tema, in particolare in termini di prevenzione e contrasto. Per la tesi di laurea magistrale, intervistai quattordici donne vittime di violenza di genere, provenienti da paesi dell'America Latina che risiedevano in Italia o in Spagna. Il focus della ricerca riguardava i processi di recupero dopo la violenza di genere. Riacciandomi a questa esperienza che per me è stata molto intensa, sia in termini di impegno che da un punto di vista emotivo, ho considerato che l'Orticoltura Terapeutica avesse molto da offrire per favorire il recupero del benessere psico-fisico e sociale di tante donne che abbiano attraversato questi vissuti.

Ad una prima parte, dedicata a riferimenti teorici tratti da libri e articoli scientifici, che trattano di giardini terapeutici, segue un breve inquadramento del fenomeno della violenza di genere, con riferimenti alla natura nei percorsi di recupero.

Successivamente, dopo una contestualizzazione relativa all'Azienda Mati e all'esperienza di tirocinio, ho presentato e descritto il giardino terapeutico *La terra delle viole*.

Il giardino è pensato per accogliere donne vittime di violenza e come luogo dove svolgere attività di Orticoltura Terapeutica. A tal proposito, ho definito una proposta, suddivisa in sei fasi e distribuita nell'arco temporale di un anno. Per ogni fase, sono indicati gli obiettivi e le relative attività previste. Infine, presento sei schede di analisi dell'attività, una per fase, a titolo esemplificativo e di approfondimento.

Il Master in Orticoltura Terapeutica: riflessioni e competenze acquisite

Cosa porto con me? Quali competenze? Quali spunti per il futuro?

Non è semplice cercare di razionalizzare e ordinare le risposte che affollano la mente, perché in esse si intrecciano emozioni, apprendimenti, relazioni.

Nel cercare di definire con più chiarezza quali siano gli insegnamenti e i frutti di quest' anno, parto dalla presa di consapevolezza della complessità. Così come alla fine del percorso universitario in psicologia, anche adesso mi trovo a fare questa considerazione: addentrandosi in una disciplina o in un contesto, più lo si conosce, più ci si rende conto della grande complessità. È una complessità che invita a continuare ad imparare e a mettersi in gioco, consapevoli del fatto che il nostro sarà uno tra i tanti punti di vista possibili, e a porsi in ascolto per conoscere.

L'Orticoltura Terapeutica è multidisciplinare e complessa per definizione e, da tali multidisciplinarietà e complessità, come ho avuto modo di imparare al master, derivano le sue intrinseche potenzialità: la natura, infatti, offre infinite opportunità terapeutiche che possono essere colte e declinate, attraverso la collaborazione di diverse competenze professionali. *"I grandi passaggi evolutivi non sono avvenuti secondo meccanismi di competizione, bensì di cooperazione"*. È stato uno dei primi appunti presi all'inizio del master e vi ritrovo molto lo spirito di entusiasmo nel fare parte di un processo che auspico possa sempre più veder crescere il riconoscimento dell'Orticoltura Terapeutica come terapia integrativa.

In primis, quindi, il master mi ha consentito di osservare le molteplici possibilità che si celano dietro un orto/giardino, a partire dall'osservarlo come uno spazio non giudicante di connessione – con le piante, con se stessi/e, con il gruppo – riuscendo anche a creare una positiva sperimentazione di ruoli in cui si possa passare dall'essere curati/e, al prendersi cura. L'orto è un luogo di creatività, dove far nascere legami, sostenere le risorse della persona e acquisire competenze.

Altri concetti, che sicuramente orienteranno il lavoro futuro, riguardano l'attenzione a riconoscersi come parte di un ecosistema in cui ogni essere vivente trova un posto. Durante la lezione di pedagogia, ricordo che la docente sottolineò come un obiettivo trasversale a tutte le attività in natura sia quello di connettere e non di separare, ovvero di rendere consapevoli, con il corpo e la mente, di essere in rapporti di interdipendenza, secondo un approccio ecologico in cui la natura è parte di noi e noi siamo parte di lei. Anche altri docenti hanno ripreso, secondo il proprio peculiare approccio -

agronomico, filosofico, psicologico- questo concetto. Nelle attività, la connessione rimane un punto centrale per promuovere il cambiamento e, quindi, l'efficacia della terapia. La connessione ha delle componenti emotive e rimanda al concetto di biofilia, intesa come innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente. Per fare ciò, può essere utile rendere visibile l'invisibile, sviluppare empatia per tutte le forme di organismi viventi, esercitarsi a osservare e cogliere la bellezza in ciò che ci circonda. Il soggetto deve essere parte attiva di questo processo e percepire di avere un ruolo all'interno di un sistema più ampio, in cui ritrovarsi, sentirsi accolto/a e in cui esercitare una partecipazione attiva. Ogni persona, all'interno di un programma di Orticoltura Terapeutica, avrà poi degli obiettivi specifici condivisi e misurabili, che orienteranno il lavoro a seconda dei risultati che si vogliono ottenere.

Nel corso del master, ho avuto l'opportunità di imparare a impostare un percorso di questo tipo a partire dalla definizione delle finalità in base al tipo di programma di TH, sia esso maggiormente incentrato sulla cura e riabilitazione, sulla formazione o sulla promozione del benessere psico-sociale. Sulla base dei diversi obiettivi (fisici, cognitivi, psicologici, sociali) si andranno quindi a definire le attività per il raggiungimento degli stessi. Il processo terapeutico segue infatti i sette punti cardine: valutazione iniziale, valutazione in itinere, definizione degli obiettivi, pianificazione delle attività, organizzazione temporale, revisione e follow up.

In questo percorso formativo, data anche la necessaria multidisciplinarietà dell'approccio, sono state molto utili le lezioni in ambito agronomico, in cui ho imparato dei principi di base delle pratiche colturali, tra cui l'analisi del suolo, la scelta dei substrati di coltivazione, i nutrienti delle piante o tecniche di propagazione.

Oltre alla parte teorica, quella pratica ha stimolato, l'acquisizione di nuove competenze, il desiderio e la curiosità di sperimentare. Svolgere delle attività in prima persona e con il gruppo, riflettere insieme sui limiti e le potenzialità, immaginarle adattate ad altri contesti, è stato un esercizio stimolante per acquisire professionalità. Inoltre, gli spunti relativi alla coltivazione fuori suolo, come la costruzione degli orti in bottiglia, così come i consigli di agroecologia, ad esempio, relativi alla lotta biologica o alla creazione del compost, saranno sicuramente un punto di partenza per mettermi in gioco e portare queste pratiche nelle attività di Orticoltura Terapeutica.

Per concludere, ho imparato che servono molta preparazione, attenzione, conoscenze unite alla creatività che ognuno/a di noi esprime in modi differenti. La diversità, ancora una volta, è ricchezza.

La natura nei percorsi di recupero dalla violenza di genere

I giardini terapeutici

L'accostamento dell'aggettivo "terapeutico" al termine "giardino" conduce immediatamente a chiedersi quali siano le caratteristiche che possono renderlo tale.

La finalità di un giardino terapeutico dovrebbe essere quella di creare uno spazio che faciliti il processo terapeutico (Cooper Marcus&Barnes, 1999), ovvero in cui contribuire al miglioramento dello stato psico-fisico e sociale della persona.

Nel tempo, differenti discipline come la medicina, la psicologia ambientale e l'architettura paesaggistica si sono occupate della ricerca sull'influenza benefica dei giardini terapeutici e, oggi, risulta evidente come sia necessario un approccio multidisciplinare in questo ambito (Stigsdotter e Grahn, 2002). Se da un lato l'architettura ha posto l'accento sul design paesaggistico, considerando gli effetti positivi, come strettamente legati alle caratteristiche di progettazione e percezione, dall'altra l'Orticoltura Terapeutica ha sottolineato la centralità delle attività nel giardino per la promozione del benessere. Stigsdotter e Grahn (2002) affermano che, in un giardino terapeutico, questi aspetti dovrebbero essere interconnessi, per fare in modo che il giardino diventi un luogo di esperienze e non solo un punto di osservazione passiva.

Secondo Botta (2016), le interazioni e le relazioni che si dovrebbero attivare in un giardino affinché si possa definire terapeutico sono:

- *Interazione informativa*: stimoli e informazioni sono elaborati e interpretati secondo processi cognitivi;
- *Interazione fisica*: riferita alle attività motorie elicitate dal giardino.
- *Interazione sensoriale*: coinvolgimento degli organi di senso.
- *Interazione funzionale*: azione della persona sull'ambiente e conseguenti modifiche.
- *Interazione spazio-temporale*: relazione con l'ambiente, con gli oggetti, con le attività che porta a comprendere la dimensione temporale.
- *Interazione culturale*: relazione con il luogo, attraverso elementi che lo identificano e lo qualificano.

Un giardino terapeutico dovrebbe avere degli spazi che possano essere adeguati al grado di coinvolgimento delle persone che lo vivono (Grahn, 1991), ovvero prevedere ambienti in cui potere

stare da soli/e o in gruppo svolgendo attività differenti, per permettere ad ognuno/a di entrare più facilmente in relazione con esso e con altri/e partecipanti.

Stigsdotter e Grahn (2002) individuano otto caratteristiche principali che potrebbero rispondere alle differenti esigenze degli utenti:

1. *Serenità*: pace, silenzio e cura di sé. Uno spazio in cui ascoltare i suoni della natura, osservare le piante, gli insetti e gli uccelli senza essere disturbati/e.
2. *Selvatico*: fascino di una natura meno addomesticata con piante spontanee e un basso grado di manutenzione, licheni, rocce, vecchi sentieri.
3. *Biodiversità*: uno spazio che offra un'ampia varietà di specie animali e vegetali.
4. *Spazio a sé*: un luogo che offra la sensazione di "entrare in un altro mondo" con una sua coerenza.
5. *Spazio comune*: verde, ampio, con vista e possibilità di sostare.
6. *Il giardino dei piaceri*: chiuso e sicuro dove potersi rilassare, essere sé stessi, ma anche sperimentare e giocare.
7. *Festivo*: spazio di incontro per festeggiare insieme e divertirsi in momenti conviviali.
8. *Culturale*: uno spazio che racconti una storia nel corso del tempo.

In generale, un giardino terapeutico dovrebbe avere le seguenti caratteristiche (Stigsdotter & Grahn, 2002):

- Equilibrio tra l'esperienza di stare nel giardino e fare attività nello stesso
- Prevedere gradi di coinvolgimento differenti
- Offrire spazi che elicitino diverse attività, comportamenti e forme di comunicazione
- Garantire accessibilità e flessibilità tenendo conto delle persone che lo frequentano

Oltre a queste linee guida trasversali, il giardino dovrebbe essere pensato sulla base delle esigenze specifiche delle persone che dovrebbero frequentarlo: Cooper Marcus e Barnes (1999), definiscono il giardino terapeutico come un luogo che ha un'influenza positiva sulla maggior parte dei suoi utenti, e si presuppone che non si tratti di un'entità immutabile, bensì in costante cambiamento.

Ulrich (1999) sosteneva la necessità di sviluppare contemporaneamente la pratica e il disegno, attraverso un confronto tra progettisti, utenti e staff, perché grazie all'ascolto reciproco e alla collaborazione, è possibile trovare soluzioni che rispondano alle diverse esigenze.

In una ricerca che ha coinvolto persone con disturbi correlati allo stress, Pálsdóttir et. Al (2018) hanno confermato l'importanza di alcune note caratteristiche dell'ambiente naturale che promuovono il benessere. In particolare, hanno considerato alcune proprietà degli ambienti rigenerativi definite da Kaplan (1992), come l'*extent*, inteso come senso di connessione in cui si percepisce di fare parte di un sistema ampio e coerente, la *fascination*, cioè la capacità di attirare l'attenzione in modo spontaneo and *being away*, nel senso di sentirsi lontani da ciò che opprime (Kaplan, 1992).

Nello specifico, l'*extent* sarebbe dato dalla presenza di spazi appartati e riparati spazi semiaperti, vegetazione spontanea, piante commestibili, ricca flora e fauna, assenza di colori troppo sgargianti, presenza di alcuni posti dove sedersi. I/le partecipanti allo studio hanno espresso la sensazione di *being away* all'ingresso del giardino, entrando dall'accesso ben definito.

Le ricercatrici hanno inoltre individuato la dimensione della "*serenità*", come elemento rilevante negli interventi con questi pazienti, in riferimento ad uno spazio calmo e pacifico, dove poter trascorrere del tempo senza essere disturbati e la possibilità di sentirsi al sicuro in spazi che offrano la sensazione di protezione e rifugio. In questi luoghi, le persone sentono di poter affrontare le proprie emozioni, il dolore, la frustrazione e la tristezza.

Dagli elementi fin qui esposti, si deduce il profondo legame con l'Orticoltura Terapeutica intesa come disciplina che promuove il benessere fisico, psicologico e sociale attraverso la relazione con le piante e la natura. Il giardino diventa quindi un luogo privilegiato, sebbene non l'unico, in cui svolgere attività terapeutiche.

La violenza di genere

La definizione del termine "violenza di genere" si ritrova all'interno della Dichiarazione delle nazioni Unite sull'Eliminazione della Violenza contro le Donne, approvata nel 1993 a Vienna, all'interno della Conferenza mondiale sui diritti umani.

La violenza di genere viene definita come:

"Qualsiasi atto di violenza per motivi di genere che provochi o possa verosimilmente provocare danno fisico, sessuale o psicologico, comprese le minacce di violenza, la coercizione o privazione arbitraria della libertà personale, sia nella vita pubblica che privata."

(Art. 1, Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'Eliminazione della Violenza contro le Donne, Vienna, 1993)

Secondo i dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (2013), una donna su tre nel mondo ha subito violenza di genere nella propria vita. Uno studio comparativo, condotto a livello internazionale, pubblicato su *The Lancet* (Sardinha et. al, 2022) mostra come il 27% delle donne tra i 15 e i 49 anni abbia subito violenza fisica dal partner tra il 2000 e il 2018. In Italia, secondo i dati ISTAT pubblicati il 25 novembre 2022 in occasione della Giornata internazionale contro la violenza di genere, le donne che nel 2021 hanno intrapreso un percorso di fuoriuscita dalla violenza con il supporto dei Centri Antiviolenza sono state 19.600 (di cui il 30% donne straniere). Risulta inoltre che più del 70% delle donne che cerca aiuto nei Centri antiviolenza, ha subito per anni comportamenti violenti. Sono numeri che indubbiamente non lasciano indifferenti e mettono in luce l'urgenza di lavorare sia in termini preventivi che di contrasto ad un fenomeno profondamente radicato dal punto di vista socioculturale e diffuso a livello globale.

La violenza di genere può assumere varie forme, tra cui fisica, psicologica, economica e sessuale (Bonura, 2016) e le conseguenze di tale esperienza si ripercuotono sullo stato di salute della persona, come evidenziato dall'Organizzazione mondiale della sanità (2012). A livello fisico, si può trattare di conseguenze, sia in fase acuta che a lungo termine, come ad esempio lesioni in varie parti del corpo, problemi gastrointestinali, dolori alla testa. Tra le conseguenze di tipo psicologico, le donne possono soffrire di depressione, disturbi del sonno e dell'alimentazione, disturbi da stress e ansia (ad es. disturbo da stress post-traumatico), scarsa autostima, autolesionismo e tentativi di suicidio. In molti casi, le donne che hanno subito violenza fisica o sessuale riferiscono dolore cronico, perdita di memoria, difficoltà nel movimento e nello svolgimento delle attività quotidiane (WHO, 2012).

Il percorso di fuoriuscita dalla violenza può essere lungo e non lineare. Bonura (2016), a tal proposito, scrive con chiarezza che "l'uscita dalla violenza non è identificabile come un punto di interruzione in una logica on/off, ma come un vero e proprio itinerario, nel quale la scelta di allontanarsi dal maltrattante è un punto cruciale, ma non risolutivo". Oltre all'allontanamento fisico dal maltrattante, risulta pertanto fondamentale l'elaborazione psicologica del proprio vissuto, per ritrovare un maggiore senso di autostima, ricostruire relazioni sociali e, più in generale, per raggiungere uno stato di benessere psico-fisico e il controllo della propria vita. Si tratta inoltre di rielaborare gradualmente la propria storia, riconoscendosi non più solamente come vittime, ma anche come agenti attive del processo di cambiamento (Bosch, Ferrer, Alzamora, & Navarro, 2005). Questo aspetto è di decisiva importanza, perché consente alle donne di sperimentare la propria *agency*, in cui ritrovare dignità e voce, in contrasto con un approccio che le releghi alla passività, in un'ottica assistenzialista.

Nel libro *Guarire dal trauma*, Herman (2005) individua tre fasi fondamentali nel processo di recupero dopo esperienze traumatiche. La prima fase è volta alla creazione di condizioni di sicurezza, che possano poi consentire di ricordare ed elaborare il lutto (seconda fase) e, infine, ricostruire i legami sociali nella vita quotidiana (terza fase). L'autrice afferma che le "esperienze centrali del trauma psichico sono la deprivazione del potere e del controllo su sé, da parte della vittima, e la distruzione dei suoi legami con gli altri. Il recupero, pertanto, si basa sulla restaurazione del potere e del controllo su di sé e sulla costruzione di nuovi legami" (p.175).

La ricerca psicologica relativa al trauma è passata da modelli maggiormente focalizzati sul deficit e sulla patologia, a modelli che hanno messo sempre più in evidenza le capacità umane di attivare risorse e resistere ai fattori di stress per affrontare situazioni critiche (Seligman e Csikszentmihlyi, 2000). Un aspetto centrale del lavoro con persone con vissuti traumatici è quello di sviluppare e potenziarne le risorse, siano di autoregolazione che di regolazione interattiva. Secondo Ogden e collaboratori (2012) infatti, possono contribuire al mantenimento della percezione di sicurezza, del senso di sé, della connessione con gli altri. Nello specifico, Ogden (2003) propone alcune categorie che possono aiutare nell'individuazione delle risorse: somatiche, emotive, razionali, relazionali, spirituali, artistiche, naturalistiche e materiali.

Un ulteriore apporto teorico nell'approccio al trauma è stato dato dall'introduzione del concetto di resilienza, ovvero della capacità di adattarsi positivamente alle situazioni avverse, quali fonti di stress o eventi traumatici (Montano e Borzi, 2019).

Secondo l'American Psychological Association, la resilienza non viene concepita come un tratto di personalità, bensì come un insieme di azioni, emozioni, capacità e cognizioni che possono essere apprese e sviluppate. Tra i fattori associati alla resilienza, vi sono l'autostima, avere relazioni stabili e supportive, avere buone capacità di regolare le emozioni e la capacità di elaborare dei piani realistici e portarli a termine.

Natura e percorsi di recupero

In Italia, i Centri Antiviolenza svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel contrasto al fenomeno della violenza di genere. Quando una donna si trova in una condizione di estremo rischio e non può fare rientro presso la propria abitazione può essere accolta presso alcune case ad indirizzo segreto. Il processo di recupero non può prescindere da un lavoro sinergico con tutte le realtà coinvolte, per fornire un supporto condiviso ed efficace che possa favorire il percorso di fuoriuscita

dalla violenza della donna. L'Orticoltura Terapeutica si inserisce all'interno di questa cornice come terapia complementare. Essa presuppone una progettualità che metta innanzitutto al centro le donne coinvolte, si sviluppi in stretta collaborazione con altri/e professionisti/e e miri al rafforzamento delle risorse della persona. Si fa riferimento ad un modello di intervento di tipo olistico, che coinvolga la persona nella sua interezza, ovvero che ne prenda in considerazione tanto la corporeità e gli aspetti non verbali dell'esperienza, quanto le variabili contestuali.

Sono diversi gli studi che testimoniano l'impatto positivo delle terapie Nature-based sul benessere (Kamioka et al., 2014), tuttavia le ricerche all'interno di centri per donne vittime di violenza risultano essere ancora limitate. Reizvikh (2016) afferma che includere la natura, sia come setting che in termini di attività, può contribuire al percorso di recupero delle donne che hanno subito violenza di genere, riducendo i livelli di stress, ansia e depressione. In uno studio condotto presso Greenhouse17, un centro per donne vittime di violenza in Kentucky dove si pratica l'Orticoltura Terapeutica, lo staff ha notato un miglioramento del benessere nelle ospiti. In particolare, si tratta di un miglioramento, sia a livello individuale, in termini di autostima e di autoefficacia, che relazionale, ovvero di una riduzione dell'isolamento sociale (Renzetti, Follingstad & Fleet, 2014). Inoltre, le attività hanno consentito di sviluppare una maggiore autonomia, in quanto le donne hanno sviluppato delle competenze da potere utilizzare una volta fuori dalla struttura per sostenersi economicamente. Un'altra realtà dove si praticano attività nature-based è la casa rifugio Danner a Copenaghen, dove le attività nature-based sono state integrate come strumento socio-pedagogico e psicologico (Varning Poulsen et al., 2021). Facendo riferimento all'approccio salutogenico (Antonovsky, 1987), il programma proposto mira a promuovere l'empowerment delle donne e dei/delle figlie/e che hanno avuto quest'esperienza drammatica. In particolare, la natura non è intesa come mero setting, bensì come un catalizzatore del processo terapeutico. Tra le attività proposte si ritrovano esercizi di meditazione e consapevolezza corporea, attività in giardino, sia di tipo strutturato che libero. Il punto focale del processo riguarda la capacità di adattare le attività alla persona in base alla sua situazione psico-fisica di quel momento, rispettandone i tempi, così come la necessità di lavorare da sola o in gruppo, conversando o rimanendo in silenzio. Le attività in gruppo, se opportunamente proposte, possono essere un'opportunità per ristabilire rapporti sociali e sperimentare gli effetti del supporto tra pari. Prima di integrare le attività all'interno della casa rifugio, lo staff del centro ha partecipato ad un percorso formativo in cui, dopo avere affrontato una parte teorica e pratica, ha lavorato su casi studio per definire delle proposte sulla base del target di riferimento. Il risultato è stato un programma da svolgere nel centro che, tra le varie attività, prevede di seguire il ritmo delle stagioni

e delle festività durante il corso dell'anno, ad esempio attraverso la manutenzione del giardino e l'utilizzo del materiale naturale per creare decorazioni. Il programma include anche attività mirate allo sviluppo della consapevolezza corporea, focalizzate sul prendersi cura di sé, rilassarsi e sperimentare emozioni positive all'interno dell'ambiente naturale. Inoltre, è prevista anche la psicoterapia in natura, in cui il contesto può aiutare nell'affrontare vissuti difficili e può fornire spunti metaforici per elaborare la propria esperienza.

Il giardino può essere quindi un setting multifunzionale che, se adeguatamente progettato, può contribuire al percorso di recupero dalla violenza di genere. Un giardino di questo tipo dovrebbe offrire un setting per le attività di recupero e promozione della salute, sia esso situato nei pressi del Centro Antiviolenza, presso una casa rifugio o in un altro luogo. Dovrebbe essere un'opportunità per ampliare gli strumenti per l'intervento terapeutico e per offrire esperienze significative sia sul piano simbolico che concreto/pratico, per consentire di lavorare sulla gestione dello stress, la consapevolezza corporea, l'autostima, l'autoefficacia e le competenze sociali.

Lygum e Stigsdotter (2013) sottolineano come, nella progettazione di un giardino terapeutico per donne che hanno subito violenza, si debba tenere conto di altri aspetti rilevanti, oltre alle linee guida generiche riportate precedentemente. In particolare, si dovrebbero prendere in considerazione alcuni aspetti chiave quali:

➤ **Sicurezza**

- Evitare spazi molto nascosti
- Possibilità di chiudere il giardino
- Buona visibilità
- Illuminazione

➤ **Accessibilità**

- Accessibilità sia rispetto allo spazio fisico che alle attività proposte
- Gradualità nell'accesso al giardino (es. attraverso una veranda)
- Inserimento di elementi familiari
- Progettazione sulla base delle ipotetiche attività

➤ **Possibilità di sperimentare diversi livelli di coinvolgimento sociale**

- Creare un ambiente informale in cui sia agevole entrare in contatto e iniziare a stabilire delle relazioni
- Predisporre panchine lungo i sentieri
- Spazi dove effettuare attività in gruppo (es. terapia, momenti conviviali, ...)
- Spazio da cui osservare attività sociali senza sentirsi escluse
- Spazi che garantiscano riservatezza
- Spazio dedicato ai/alle bambine, visibile anche da altri punti del giardino

Il tirocinio presso l'Azienda Mati1909 di Pistoia

Presentazione dell'azienda e dei/delle professionisti/e

Mati1909 è un insieme di aziende che rappresentano un'eccellenza italiana e internazionale nella produzione vivaistica di piante ornamentali, nella progettazione, realizzazione di piccoli e grandi giardini e nella promozione della cultura del verde. Durante il tirocinio presso l'Azienda Mati1909 di Pistoia, ho avuto la possibilità di imparare e confrontarmi con professionisti/e che si occupano a vario titolo di giardini e verde terapeutico. Insieme, abbiamo pensato e progettato il giardino *La terra delle viole* che viene presentato più dettagliatamente nei paragrafi successivi. Qui di seguito, riporto brevemente le biografie di Andrea Mati, Lucia Conti, Costanza Mondani e Roberta Magrini che mi hanno seguita e supportata in questo percorso.

Andrea Mati. Progettista di giardini e imprenditore sociale. Co-titolare del gruppo MATI1909 e cofondatore della Cooperativa Sociale Puccini-Conversini. Da sempre impegnato a cercare soluzioni per migliorare complesse problematiche sociali grazie al verde, fonda circa vent'anni fa due cooperative che operano nel settore vivaistico e nella progettazione, realizzazione, manutenzione di spazi verdi e nel reinserimento di persone appartenenti a categorie protette. Si dedica da anni, in stretta collaborazione con medici specialisti, alla progettazione di spazi verdi terapeutici tra cui molti da lui ideati. Ha partecipato a convegni medici e di urbanistica in Italia e all'estero. Recentemente è stato nominato docente al primo master italiano in Orticoltura Terapeutica organizzato dall'Università di Bologna-Alma Mater Studiorum. È autore del libro "Salvarsi con il verde-La rivoluzione del metro quadro vegetale", Giunti Editore (2022).

Lucia Conti. Laureata a Firenze alla facoltà di "Scienze dell'Educazione", procede il suo corso di studi, specializzandosi, con un Master universitario, in sostegno terapeutico-educativo per minori portatori di Handicap neuropsichico (autismo e Sindrome di Down). Responsabile della Cooperativa Puccini Conversini dal 2017, dove svolge il ruolo di terapeuta.

Costanza Mondani. Nasce a Pistoia nel 1992. Laureata in architettura al Politecnico di Milano con titolo di doppia Laurea presso la Xi'an University of Architecture and Technology in Cina, prosegue i suoi studi di architettura e paesaggio a Pechino come dottoranda presso la Tsinghua University di Pechino, dopo aver conseguito il diploma in lingua cinese presso l'università SOAS di Londra. Rientrata in Italia nel 2020, prosegue i suoi studi di architettura dando più spazio al ruolo della natura, specializzandosi nella progettazione di giardini terapeutici al fianco di Andrea Mati. È attualmente responsabile del settore Giardini terapeutici dell'azienda Mati 1909. È anche consulente di architettura Fengshui, antica disciplina cinese che indirizza la progettazione al benessere abitativo dell'uomo nel rispetto del contesto energetico naturale.

Roberta Magrini. Nasce a Pistoia nel 1963. Dopo il diploma all'allora Istituto Statale D'Arte di Firenze, frequenta la Facoltà di Architettura con tesi in Architettura del Paesaggio. Inizia a collaborare con l'Azienda Mati nel 1998 come Progettazione e Direzione Lavori. Con Andrea Mati, si è occupata di Giardini terapeutici sin dal 2004 - Giardino per non vedenti ad Arezzo - ed ha seguito tutti quelli realizzati dal Gruppo Mati 1909 fino ad oggi.

Competenze apprese

Durante il tirocinio presso l'Azienda Mati, ho avuto modo di conoscere da vicino i giardini terapeutici presenti presso la sede a Pistoia. Si tratta dei giardini dedicati in particolare a persone con Alzheimer, con sindromi dello spettro autistico, con sindrome di Down, oppure persone in percorsi di recupero da dipendenze. Grazie al confronto diretto con Andrea Mati, Lucia Conti e Roberta Magrini, ho appreso gli aspetti salienti dei vari giardini, sia in termini di progettazione che di piante inserite all'interno di essi. Le attività hanno riguardato la visita dei giardini, l'osservazione delle piante presenti, la lettura di materiale inerente e alcuni interventi pratici di manutenzione.

Per quanto riguarda le piante, la scelta è molto ampia e deve essere sostenuta dagli scopi del progetto. In certi contesti si possono prediligere piante avvolgenti, con colori neutri che offrano protezione con la possibilità di creare delle nicchie. In altri, può essere utile, invece, prevedere la presenza di piante con colori vistosi o con frutti, per accentuare la gratificazione nella coltivazione e nella raccolta. Possono essere scelte piante che richiedano alta manutenzione o, al contrario, non abbiano necessità di cure costanti. Di seguito, riporto alcuni esempi.

Nel centro-nord Italia alcune piante che possono contribuire, attraverso l'interazione, a stimolare ricordi positivi e ridurre lo stato d'ansia, specialmente indicate nei giardini dedicati alla malattia di Alzheimer, possono essere:

- *Pelargonium zonale*: il geranio stimola la reminiscenza dato che è una pianta molto comune in certe zone.
- *Olea europaea*: l'olivo è una pianta caratteristica del centro Italia e spesso è associata a ricordi.
- *Stipa tenuissima*: è una graminacea con lunghi fusti e infiorescenze piumose che, se accarezzate, possono indurre un forte senso di benessere e serenità.
- *Helicrisum italicum*: pianta mediterranea dall'intenso profumo.
- *Malus da fiore*: alberi con un'affascinante fioritura e frutti molto belli alla vista. Sono di piccole dimensioni, con una chioma areata che non proietta ombre troppo scure
- *Nepeta*: pianta aromatica perenne con un'intensa fragranza e con una fioritura estiva di colore azzurro.
- *Verbena bonariensis*: è una pianta perenne con una fioritura prolungata che attira numerose farfalle, stimolando così un senso di stupore e meraviglia.

Altre piante che hanno colori non eccessivamente vistosi e che possono indurre sensazioni di protezione sono:

- *Teucrium fruticans*: pianta arbustiva piacevole al tatto con fogliame di colore grigio/blu e piccoli fiori violacei.
- *Prunus caroliniana*: pianta sempreverde con un fogliame di colore verde chiaro e una fioritura leggermente profumata.
- *Mischanthus*: graminacea molto piacevole al tatto che induce rilassamento.
- *Nandina domestica*: pianta arbustiva con un fogliame rossastro e soffice.

Per stimolare la cura costante del giardino, occorre utilizzare piante ad alta manutenzione, tra cui:

- *Carpinus betulus*: albero di media altezza che richiede numerose potature se impiegato in siepi o installazioni nel verde, come il teatro di verzura.
- *Buxus sempervirens*: arbusto utilizzato per siepi, labirinti e forme geometriche.
- Rosai: le rose richiedono numerose cure nell'arco dell'anno e possono essere utilizzate come singola pianta ornamentale, ma anche come siepi o bordature.

Alcune piante particolarmente riconoscibili, per i colori o le fioriture, ad esempio allo scopo di creare un'aiuola delle adozioni in cui ogni persona si possa prendere cura di una pianta, possono essere:

- *Loropetalum* in varietà: arbusto con fiori e foglie dal colore bordeaux.
- *Phlomis fruticosa*: pianta con fiori di forma lobata dal colore giallo intenso.
- *Cotoneaster lacteus*: arbusto con frutti rossi di grande impatto.
- *Delphinium*: ha fiori disposti a spiga dai colori sgargianti.

Data l'imponente varietà di specie, Andrea Mati sostiene che conoscere elenchi di piante a memoria non sia così essenziale come invece conoscere l'ambiente pedoclimatico e le intenzioni che orientano la progettazione. Per queste ragioni, prima di tutto, è necessario porsi alcune domande:

Cosa voglio ottenere? Quale terreno ho? Quali piante rispondono a queste esigenze? Quale può essere il valore di queste piante in chiave terapeutica?

La progettazione richiede anche uno sforzo immaginativo e molta cura. È importante tenere conto, come sottolinea Andrea Mati, che *"le piante sono esseri viventi in continua evoluzione"*.

Parlo di immaginazione perché, come ho avuto modo di capire nel tirocinio, bisogna tenere conto dei gesti di impianto e prevedere la crescita delle piante nel tempo, per cui è necessario lasciare spazio

affinché ciò possa avvenire. Si deve porre attenzione ai camminamenti, perché non vengano coperti dalla vegetazione, comportando a volte elementi di pericolosità, così come devono essere valutati il portamento delle piante, il periodo di fioritura, il grado di manutenzione richiesto.

Prima di qualsiasi progetto, è fondamentale recarsi in sopralluogo e osservare. Le piante presenti possono comunicare molto circa l'ambiente pedoclimatico, così come il contesto in cui è inserito il terreno aiuta nel definire una direzione progettuale.

In ogni giardino, le caratteristiche sensoriali dovrebbero essere unite agli aspetti esperienziali, così come le attività dovrebbero avere un senso per la persona. Il giardino come spazio verde diventa quindi un luogo di cura grazie alla relazione che si crea con l'ambiente e con le piante, così come tra le persone che lo vivono.

Dato il periodo dell'anno in cui ho iniziato ad andare a Pistoia, ovvero a luglio, le attività erano limitate per ragioni legate alla stagione; perciò, la parte di esperienza presso l'Azienda Mati si è concretizzata con alcuni interventi di manutenzione all'interno dei giardini, come la potatura delle rose e della lavanda, e con la creazione di alcune aiuole di piante officinali con un piccolo impianto di irrigazione. Queste attività mi hanno permesso di calarmi ulteriormente nella realtà dei giardini, osservandone le specificità e sperimentando direttamente alcune emozioni o pensieri che mi accompagneranno in questo percorso. Tra questi, mi sono resa conto di quanto sia importante osservare e tenere traccia, sia nella memoria che attraverso l'uso di diari o fotografie, di ciò che muta nella natura, così come degli effetti dei nostri interventi. Cambia ciò che sta fuori e cambia anche qualcosa dentro.

Durante l'esperienza presso l'Azienda Mati, è nata l'idea di progettare un giardino terapeutico per donne sopravvissute alla violenza di genere. Il giardino si chiama *La terra delle viole* ed è descritto nei paragrafi che seguono.

La terra delle viole. Un giardino per rifiorire

Introduzione

La *terra delle viole* è un giardino pensato per sostenere le donne nei percorsi di recupero dopo la violenza di genere. Uno spazio verde dove ritrovare sé stesse, elaborare vissuti, condividere esperienze, creare legami attraverso la connessione con la natura. Il giardino si configura come luogo da vivere in libertà oppure attraverso attività più strutturate di Orticoltura Terapeutica. Dovrebbe essere, prima di tutto, un luogo sicuro in cui le donne che siano uscite da tali esperienze di violenza possano sentirsi accettate e non giudicate, dove ritornare a fiorire, ognuna con i suoi tempi.

Perché “La terra delle viole”?

Perché il viola è colore che storicamente è associato al femminismo.

Perché Franca Viola è stata la prima donna in Italia a rifiutare il cosiddetto matrimonio riparatore.

Perché le viole, per quanto simili, sono tante e diverse tra loro.

Perché le viole sono tra i primi fiori ad annunciare la rinascita primaverile.

Perché condividono le lettere del nome con la parola violenza, ma con un significato completamente distinto e positivo.

La progettazione

La progettazione del giardino è stata preceduta dall’osservazione guidata dei giardini presso l’Azienda Mati1909 a Pistoia. Durante il tirocinio, Andrea Mati mi ha consigliato inoltre di leggere il libro *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* di Clare Cooper Marcus, in cui ho potuto scoprire alcune linee guida per la progettazione dei giardini terapeutici. Non sono una progettista né un’architetta, perciò ho consultato articoli nella letteratura scientifica che descrivevano giardini terapeutici, in particolare, ho fatto riferimento agli articoli che trattavano il tema della violenza di genere e degli interventi nature-based. A questo punto, mi sono concentrata sull’immaginare uno spazio dove fare diverse attività di Orticoltura Terapeutica durante le quattro stagioni dell’anno. Mettendo insieme questi spunti, ho disegnato una prima bozza che ho condiviso con Lucia Conti e Andrea Mati. Grazie a questo confronto, abbiamo ridefinito insieme gli elementi costitutivi del giardino e la loro distribuzione nello spazio. In una di queste occasioni, Lucia ha proposto di dare al giardino una forma che potesse ricordare un fiocco, spesso utilizzato come simbolo contro la violenza

di genere. Costanza Mondani si è quindi occupata di creare in digitale la planimetria del giardino, utilizzando un programma adatto per la realizzazione.

Il giardino è stato realizzato facendo riferimento ad un luogo specifico, descritto nel paragrafo successivo. Insieme ad Andrea Mati, abbiamo poi stilato un elenco indicativo delle piante che potrebbero essere inserite nel giardino, tenendo conto dell'ambiente pedoclimatico e delle loro caratteristiche anche in chiave terapeutica.

Seguono la descrizione e il disegno del giardino *La terra delle viole*.

Il contesto

Dopo gli insegnamenti appresi nel tirocinio, progettare un giardino senza avere un riferimento chiaro sulla sua collocazione, in termini geografici e pedoclimatici, sarebbe stato un controsenso. Per questa ragione, insieme ad Andrea, abbiamo deciso di realizzare il progetto per un luogo ben preciso che si trova nelle zone limitrofe di Lucca. In particolare, si tratta di un'area di circa 7760 mq situata presso la località di San Vito, a pochi chilometri dal centro storico. Si tratta di un appezzamento di terreno appartenuto ai miei nonni paterni e che sogno di trasformare in un giardino dove praticare l'Orticoltura Terapeutica. È un luogo accessibile, dato che si trova in pianura e vicino ad una strada ben collegata anche con i mezzi pubblici.

Nella parte finale dell'elaborato, in allegato, si può osservare con maggiore precisione la planimetria del campo con le relative dimensioni e la localizzazione all'interno del contesto territoriale.

È un terreno umido, indicato anche dalla presenza di alcuni salici e pioppi neri lungo un lato. Tra la vegetazione allo stato spontaneo si trovano rose canine e cornioli, mentre sono presenti alcuni alberi da frutto trapiantati. Le aree limitrofe sono da tempo coltivate a granturco.

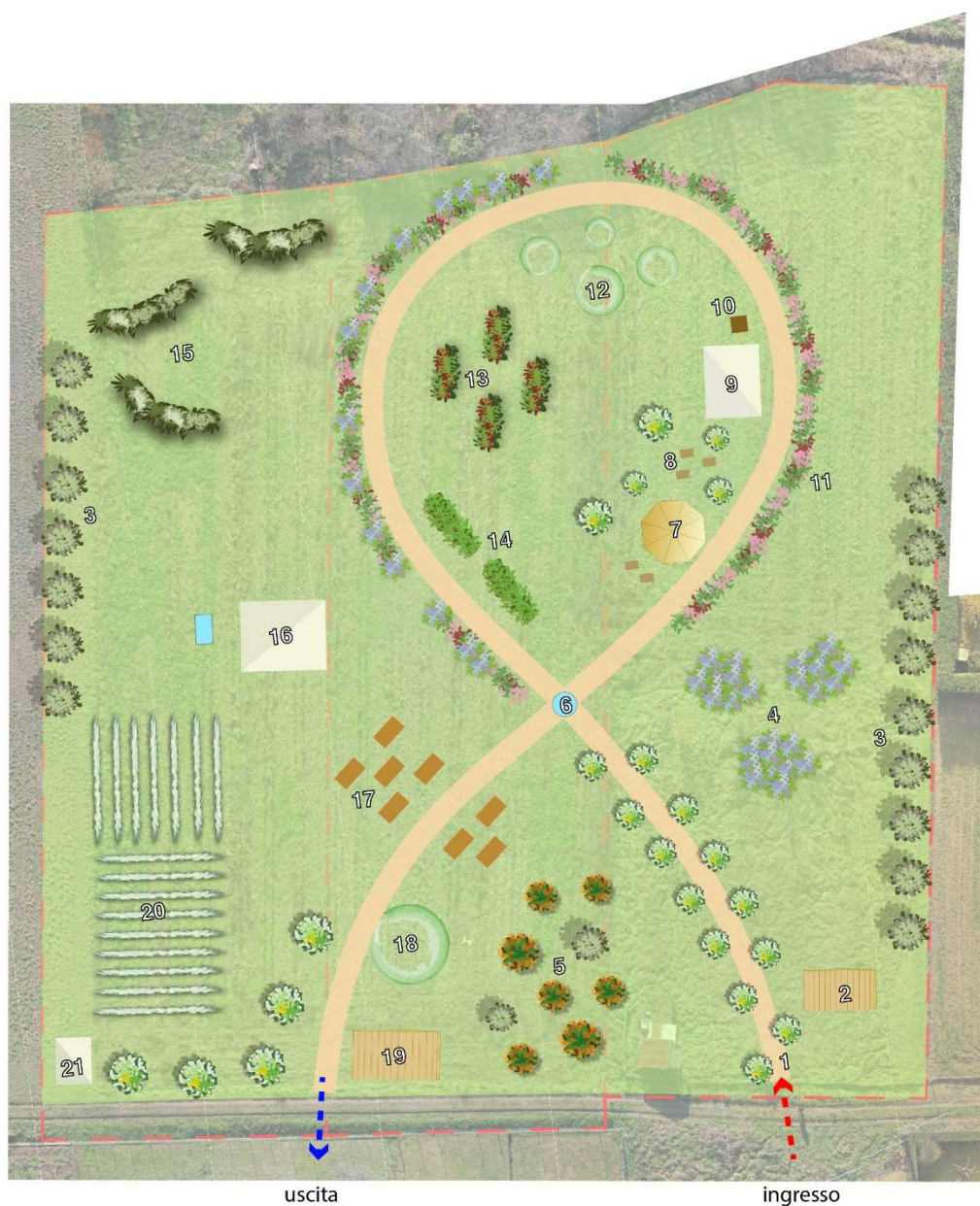


Il terreno visto dall'alto



Vista del terreno e Lucca sullo sfondo

Descrizione del giardino



Legenda

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 Alberi di ingresso | 11 Bordura |
| 2 Telaio naturale | 12 Nicchie verdi |
| 3 Salici per intreccio | 13 Aiule piante officinali |
| 4 Aiule delle emozioni | 14 Aiule piante recuperate |
| 5 Alberi da frutto | 15 Giardino selvatico |
| 6 Fontana con sedute | 16 Laboratorio/magazzino e lavatoio |
| 7 Gazebo per attività | 17 Orti a cassoni |
| 8 Tavoli e sedute esterne | 18 Teatro di verzura |
| 9 Serra e serra | 19 Pergolato con tavoli |
| 10 Compost | 20 Orto a terra |
| | 21 Deposito attrezzi |

Il giardino La terra delle viole è innanzitutto un percorso, uno spazio in cui fare e in cui cambiare insieme ad altre donne. La forma del camminamento principale rimanda a quella di un fiocco, utilizzato spesso come simbolo contro la violenza di genere. Non solo, il disegno del fiocco rappresenta anche un cammino non lineare, così come spesso non lo sono i percorsi di fuoriuscita dalla violenza. Questa forma consente di entrare e uscire dallo stesso lato ma in due punti diversi, trasmettendo quindi un'idea di cambiamento. L'aspetto ricorsivo e il passaggio dal centro del giardino rappresentano un modo per accettare che si possa trattare di un cammino non lineare, ma che questo non significhi un arresto o fallimento, tutt'altro. A questo proposito, nel punto di incontro tra il cammino d'ingresso e quello d'uscita, è posizionata una fonte d'acqua, proprio per accentuare questo aspetto di fluidità e trasformazione. L'acqua, infatti, esprime il dinamismo e l'incessante mutamento, porta via con sé ciò che si vuole lasciare andare e simboleggia la rinascita.

Il giardino è strutturato in aree che si alternano lungo il percorso.

L'ingresso è ben definito, caratterizzato da piante non eccessivamente vistose e sulla destra è presente un telaio naturale che racconta qualcosa del giardino: le donne che hanno fatto esperienze in esso, possono lasciare qualcosa di sé, mentre chi arriva può percepire un senso di continuità e solidarietà.

Dall'entrata parte un viale alberato che conduce verso il centro del giardino dove si trova la fonte d'acqua e alcune panchine su cui potersi sedere in osservazione e ascolto.

Si procede poi verso una parte più raccolta, in cui concentrarsi maggiormente sulla dimensione individuale e introspettiva. In questa ansa del giardino, è presente una struttura in legno con vetrate laterali apribili che consentono di vedere l'esterno e di utilizzare la struttura durante tutto l'anno. Qui è possibile svolgere diverse attività, dalla prima accoglienza a laboratori per la riscoperta della corporeità, così come meditazioni e psicoterapia individuale o di gruppo. Nella stessa zona, si trovano anche una serra, una compostiera, dei tavoli e delle sedute all'aperto. Ci sono aiuole con piante recuperate e una parte dedicata alle piante officinali. Nella parte al fondo di quest'area, si incontrano delle nicchie create con piante sarmentose, in cui poter sostare in uno spazio protetto semi-aperto che garantisce la privacy.

Fuori dall'ansa, la parte periferica del giardino è più selvatica: l'intervento di manutenzione è minimo e si caratterizza per la vegetazione spontanea.

Procedendo di nuovo gradualmente verso il centro del giardino, è presente una struttura adibita a laboratorio dove avvengono, ad esempio, l'essiccazione delle piante, l'estrazione a caldo dei colori, la preparazione di unguenti. Nella stessa struttura sono presenti, inoltre, un magazzino e i servizi igienici. Accanto alla struttura, c'è un lavatoio con una vasca piuttosto grande dove mettere i salici in immersione per poi intrecciarli.

Successivamente, si passa nell'area che promuove maggiormente l'interazione con spazi dedicati alla socialità. Qui si trovano gli orti a cassoni e una porzione di campo dedicata alla coltivazione a terra, con un capanno per gli attrezzi vicino. In quest'ultimo tratto, è presente anche un teatro di verzura e un pergolato con dei tavoli per le attività in gruppo all'aperto. La parte antistante il pergolato è caratterizzata dalla presenza di alberi da frutto di varie specie.

Il percorso porta, infine, all'uscita del giardino dallo stesso lato dell'entrata, ma attraverso un'apertura distinta.

Le piante del giardino

In seguito, vengono elencate alcune piante da inserire nel giardino, sia direttamente nel terreno oppure all'interno di cassoni con substrato adeguato. Si tratta di una lista indicativa e la scelta è strettamente connessa, da un lato, all'ambiente pedoclimatico e, dall'altro, al loro utilizzo in chiave terapeutica all'interno delle attività che verranno esposte successivamente. La suddivisione che segue è tale per motivi puramente espositivi ed è stata realizzata per fornire alcuni spunti sulle possibili piante da coltivare all'interno del giardino. Particolare attenzione sarà data a garantire un ambiente caratterizzato da biodiversità e armonia. Le piante proposte sono state scelte per il loro grado di adattamento e rusticità: non necessitano quindi di particolari trattamenti. Possono avere caratteristiche attrattive e stimolanti per diverse ragioni, ad esempio per le foglie, i frutti, i colori, i profumi, per le fioriture in momenti diversi dell'anno oppure per la capacità di fornire ombra o di creare nicchie verdi. Dato che nella seconda fase del programma è prevista la realizzazione di un orto insieme alle partecipanti, saranno coltivate delle varietà di ortaggi in base alla pianificazione definita dalle donne coinvolte. Tra le colture indicate, molte offrono lavorazioni successive alla raccolta attraverso l'essiccazione, la trasformazione dei prodotti oppure per l'utilizzo in decorazioni e manufatti.

Piante officinali

Nome scientifico	Nome comune
<i>Thymus vulgaris</i>	Timo
<i>Salvia rosmarinus</i>	Rosmarino
<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomilla
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa
<i>Malva sylvestris</i>	Malva
<i>Aloysia citrodora</i>	Lippia
<i>Echinacea angustifolia</i>	Echinacea
<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchio
<i>Mentha × piperita</i>	Menta
<i>Calendula officinalis</i>	Calendula
<i>Origanum majorana</i>	Maggiorana
<i>Salvia officinalis</i>	Salvia
<i>Centaurea cyanus</i>	Fiordaliso
<i>Aloe vera</i>	Aloe

Piante tintorie

Nome scientifico	Nome comune
<i>Reseda luteola</i>	Reseda
<i>Chelidonium majus</i>	Celidonia
<i>Urtica dioica</i>	Ortica
<i>Tagetes patula</i>	Tagete
<i>Brassica oleracea</i> <i>var. capitata f. rubra</i>	Cavolo rosso
<i>Indigofera tinctoria</i>	Indigo
<i>Beta vulgaris</i>	Barbabietola
<i>Spinacia oleracea</i>	Spinaci
<i>Malva sylvestris</i>	Malva
<i>Alcea rosea var. Nigra</i>	Altea nera
<i>Ligustrum vulgare</i>	Ligustro
<i>Mentha spicata</i>	Menta
<i>Calendula officinalis</i>	Calendula
<i>Punica granatum</i>	Melograno
<i>Anthemis tinctoria</i>	Camomilla dei tintori

Piante per la stimolazione sensoriale

Nome scientifico	Nome comune
<i>Rincospermum jasminoides</i>	Falso gelsomino
<i>Paeonia</i>	Peonia
<i>Syringa vulgaris</i>	Lillà
<i>Calycanthus praecox</i>	Calicanto
<i>Helicrisum italicum</i>	Elicriso
<i>Hyacinthus</i>	Giacinto
<i>Pennisetum setaceum</i>	Penniseto allungato
<i>Stachys lanata</i>	Ortica lanosa
<i>Miscanthus sinensis</i>	Eulalia
<i>Lonicera fragrantissima</i>	Lonicera
<i>Wisteria var. bianco o rosa</i>	Glicine

Piante da essiccare

Nome scientifico	Nome comune
<i>Helichrysum bracteatum</i>	Fiore di carta
<i>Limoniul sinuatum</i>	Statice
<i>Lunaria annua</i>	Lunaria
<i>Nigella orientalis</i>	Nigella
<i>Echinops sphaerocephalus</i>	Echinops o cardo selvatico
<i>Lagurus ovatus</i>	Coda di lepre
<i>Pennisetum setaceum</i>	Penniseto allungato
<i>Gypsophila paniculata</i>	Gipsofila
<i>Achillea millefolium</i>	Achillea
<i>Pycnosorus globosus</i>	Craspedia
<i>Phalaris canariensis</i>	Scagliola
<i>Rosa rugosa</i>	Rosa rugosa
<i>Physalis alkekengi</i>	Alchenchengi

Piante per aiuole

Nome scientifico	Nome comune
<i>Tulbaghia violacea</i>	Tulbaghia
<i>Allium (vari)</i>	Aglione ornamentale
<i>Hemerocallis (vari)</i>	Emerocallide
<i>Agapanthus africanus</i>	Agapanto
<i>Gaura lindheimeri compacta</i>	Gaura compatta
<i>Phlomis fruticosa</i>	Phlomis

Piante per la parte più selvatica del giardino

Nome scientifico	Nome comune
<i>Miscanthus sinensis</i>	Miscanto
<i>Pennisetum setaceum</i>	Penniseto
<i>Festuca</i> (varie)	Festuca
<i>Laurus nobilis</i>	Alloro
<i>Lauro canphora</i>	Canforo
<i>Osmanthus fragrans</i>	Osmanto odoroso

Piante per bordure medie

Nome scientifico	Nome comune
<i>Eleagnus ebbingei</i>	Eleagno
<i>Hydrangea macrophylla</i>	Ortensia
<i>Hydrangea paniculata</i>	Ortensia
<i>Hydrangea quercifolia</i>	Ortensia
<i>Hydrangea anabella (incrediball)</i>	Ortensia
<i>Viburnum tinus</i>	Viburno tino
<i>Phillyrea angustifolia</i>	Ilatro sottile
<i>Photinia fraseri red robin</i>	Fotinia
<i>Spirea revesiana</i>	Spirea
<i>Prunus lusitanica</i>	Lauro del Portogallo
<i>Lagerstroemia indica (a cespuglio)</i>	Lagerstroemia
<i>Rosa canina</i>	Rosa canina
<i>Hybiscus syriacus</i>	Ibisco cinese

Alberi da frutto

Nome scientifico	Nome comune
<i>Malus domestica</i>	Melo
<i>Pyrus communis</i>	Pero
<i>Prunus domestica</i>	Susino
<i>Corylus avellana</i>	Nocciolo
<i>Juglans regia</i>	Noce
<i>Punica granatum</i>	Melograno
<i>Ziziphus jujuba</i>	Giuggiolo
<i>Crataegus azarolus</i>	Azzeruolo
<i>Eriobotrya japonica</i>	Nespolo del Giappone

Alberi per il viale e zone da ombreggiare

Nome scientifico	Nome comune
<i>Salix triandra</i>	Salice
<i>Morus nigra</i>	Gelso nero
<i>Prunus cerasifera nigra</i>	Rusticano
<i>Tilia cordata "greenspire"</i>	Tiglio selvatico
<i>Quercus ilex</i>	Leccio

Teatro di verzura

Nome scientifico	Nome comune
<i>Quercus ilex</i>	Leccio
<i>Laurus nobilis</i>	Alloro
<i>Buxus sempervirens</i>	Bosso
<i>Cupressus sempervirens</i>	Cipresso

Piante per creare delle nicchie verdi

Nome scientifico	Nome comune
<i>Rosa bracteata 'Mermaid'</i>	Rosa mermaid
<i>Campsis grandiflora</i>	Bignonia grandiflora
<i>Rincospermum jasminoides</i>	Falso gelsomino

Ortaggi

Nome scientifico	Nome	Es. di varietà
<i>Beta vulgaris</i>	Bietola da coste	Livornese da taglio, a costa gialla
<i>Daucus carota</i>	Carota	Berlicum, Chantenay a cuore rosso
<i>Brassica oleracea</i>	Cavolo broccolo	Romanesco
<i>Brassica oleracea</i>	Cavolo nero	Di Toscana
<i>Cucumis sativus</i>	Cetriolo	Carosello barese, bianco lungo
<i>Allium cepa</i>	Cipolla	Rossa di Lucca, dorata di Parma
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fagiolo	Cannellino di San Ginese, schiaccione di Pisa
<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchio	Di Firenze, romanesco
<i>Lactuca sativa</i>	Lattuga	Gentilina, lollo rossa
<i>Solanum melongena</i>	Melanzana	Bianca di Imola, violetta tonda
<i>Capsicum annuum</i>	Peperone	Carmagnola, quadrato
<i>Solanum lycopersicum</i>	Pomodoro	Costoluto fiorentino, tondino giallo
<i>Cucurbita maxima o maschata</i>	Zucca	Mantovana, trombetta di Albenga
<i>Cucurbita pepo</i>	Zucchini	Striato d'Italia, tondo di Piacenza

Programma di Orticoltura Terapeutica rivolto a donne sopravvissute alla violenza di genere

Introduzione

Questo project work si configura come proposta di un programma di Orticoltura Terapeutica all'interno di un percorso di recupero rivolto a donne vittime di violenza.

Il programma è articolato in sei fasi che prevedono il passaggio da un lavoro a livello più individuale e introspettivo che parte dall'esperienza emotiva e corporea per andare progressivamente verso l'apertura e la relazionalità. La proposta è volta a favorire il recupero, inteso come percorso dinamico e complesso finalizzato alla ricostruzione dell'autonomia, dell'autostima, dell'inclusione sociale e dell'indipendenza economica, perché la donna possa tornare a vivere liberamente la propria vita. Le attività sono quindi pensate per promuovere l'empowerment a livello personale, pur non mancando di avere degli effetti anche a livello di relazioni interpersonali e sociali. Come afferma Lagarde (2003), *“acquisire potere significa sviluppare la consapevolezza di avere il diritto ad avere diritti, riconoscere la propria autorità e avere fiducia nella capacità di raggiungere degli scopi. Questa autorità si configura quando la donna sviluppa fiducia in sé stessa, sicurezza soggettiva e legittimità per essere chi è e per esistere, vale a dire per autoaffermarsi e osare, prendere le proprie decisioni e mobilitarsi per realizzarle nella propria esistenza.”*

Le fasi definite all'interno del percorso sono le seguenti:

1. Accoglienza e connessione
2. Prendersi cura e riscoprire la corporeità
3. Entrare in contatto con le emozioni
4. Autodeterminarsi
5. Le relazioni
6. Andare fuori

Il programma si articola in un anno e prevede due incontri a settimana di circa due ore e mezzo. Gli incontri sono rivolti ad un gruppo chiuso di circa otto donne con la facilitazione di un'ortoterapeuta e un'agronoma. Le attività si distribuiscono nell'arco di un anno perché l'alternanza delle stagioni può rappresentare un ulteriore aspetto con valenza terapeutica: le partecipanti possono sperimentare la ciclicità delle stagioni, con la possibilità di cogliere aspetti in cui identificarsi e trovare spunti per il

recupero. Le stagioni raccontano di cambiamenti che seguono tempi e modalità diverse, ci parlano di trasformazioni cicliche e quindi di temporaneità e speranza nel futuro.

A tal proposito, le metafore rappresentano uno strumento di lavoro in quanto possono configurarsi come cornici di senso che aiutano nell'orientare il lavoro terapeutico. Per ogni fase, ho individuato alcune metafore connesse alle attività proposte e al percorso di recupero. La metafora rappresenta un filo conduttore che può essere più o meno esplicitato, coerentemente con la fase che la persona sta attraversando, e che sostiene la narrazione di un cambiamento in atto.

Gli obiettivi

Il programma è di tipo terapeutico e di promozione del benessere psico-fisico e sociale. Trattandosi di un programma di Orticoltura Terapeutica, la proposta è impostata secondo obiettivi generali/finalità e obiettivi SMART (Specifico, Misurabile, Attuabile, Rilevante e in un Tempo definito).

Sulla base di quanto è emerso in letteratura e facendo riferimento anche alle parole di alcune donne vittime di violenza che ho intervistato per la stesura della tesi magistrale in Psicologia, ho definito alcuni obiettivi da perseguire attraverso la proposta di attività di Orticoltura Terapeutica, elencate nel paragrafo successivo. Per evitare di appesantire il progetto, senza rinunciare a definire con maggiori dettagli l'impostazione delle attività, ne ho approfondita una per ogni fase, così da renderle esemplificative. Ogni scheda ha una struttura che segue quella di riferimento appresa durante il master: materiali, obiettivi SMART, procedimento e possibili implementazioni.

Le partecipanti

Le attività sono state pensate idealmente per un gruppo chiuso di circa otto donne con la facilitazione di un'ortoterapeuta e un'agronoma; quindi, il programma prevede la partecipazione dello stesso gruppo nelle varie fasi durante l'intero anno. Data la frequente non linearità del percorso di recupero, è necessario considerare la possibilità che le persone potrebbero non portare a termine il programma, oppure abbandonarlo temporaneamente per poi reintegrarsi.

Trattandosi di una proposta teorica, il programma deve essere adattato in base alle esigenze delle donne coinvolte, dello spazio fruibile e del tempo a disposizione. Un'ulteriore possibilità consiste nell'approfondire delle fasi specifiche del programma a seconda dei bisogni del gruppo o della singola persona. Ogni fase si può quindi considerare come un potenziale ulteriore programma da ampliare con differenti implementazioni.

La valutazione

Per quanto riguarda la valutazione, sono previste diverse modalità come illustrato in seguito.

Inizialmente, è previsto un colloquio e una prima attività pratica all'interno del giardino, attraverso cui valutare interessi, abilità, difficoltà, stato psico-fisico della persona per orientare il lavoro successivo.

In questa fase, è fondamentale accogliere la donna con un atteggiamento aperto e non giudicante per farla sentire accettata e libera di esprimersi. È altresì importante che la persona si percepisca nella condizione di poter provare a iniziare le attività senza l'obbligo di proseguire. Dopo un primo momento di accoglienza, si può invitare la persona ad una passeggiata esplorativa negli spazi del giardino. In base alla situazione contingente, il colloquio iniziale potrebbe essere svolto anche durante la passeggiata per mettere la donna nelle condizioni di sentirsi maggiormente a proprio agio. Il giardino stesso può fornire degli spunti per cogliere i suoi interessi e stimolare la motivazione a partecipare al programma di Orticoltura Terapeutica. Alcune delle possibili domande, per valutare aspirazioni e interessi, potrebbero essere:

- ❖ Hai mai fatto attività in giardino?
- ❖ Cosa ti piace fare?
- ❖ Cosa ti piacerebbe imparare?
- ❖ Come ti immagini qui?
- ❖ Perché vorresti partecipare?

Nell'applicazione pratica del piano di Orticoltura Terapeutica, oltre alla valutazione individuale delle partecipanti, si dovranno tenere in considerazione alcuni aspetti relativi al gruppo:

- ❖ Il gruppo è aperto o chiuso?
- ❖ Le partecipanti si conoscono già?
- ❖ Condividono la stessa struttura abitativa?
- ❖ Hanno figli/e?
- ❖ Quali altre figure professionali sono coinvolte nel percorso terapeutico?
- ❖ Il gruppo è tendenzialmente omogeneo rispetto alla fase di recupero?

La valutazione iniziale prevede un confronto anche con altre figure professionali che possono essere coinvolte nel percorso di recupero della donna, come ad esempio le psicologhe o le operatrici del Centro Antiviolenza, che possono fornire delle informazioni importanti per rendere maggiormente efficace l'intervento di Orticoltura Terapeutica. In questo senso, la condivisione di alcuni obiettivi chiave, così come la conoscenza di limiti e risorse della persona, può fornire elementi rilevanti per

l'adattamento del programma e la sua riuscita. Tali colloqui saranno periodici per monitorare l'avanzamento del percorso e apportare eventuali modifiche. Alcuni aspetti da tenere in considerazione, sia attraverso i colloqui che nella valutazione situazionale, si riferiscono all'attitudine al compito, a valutazioni psico-fisiche e alle competenze relazionali. Ad esempio:

- ❖ Esprime motivazione e iniziativa?
- ❖ Ha competenze rispetto alle piante e alla coltivazione?
- ❖ Modula le emozioni e la loro espressione?
- ❖ Qual è il grado di autostima?
- ❖ Qual è il livello di autonomia?
- ❖ Riesce a memorizzare ed eseguire alcune istruzioni?
- ❖ Ha capacità di problem solving?
- ❖ Riesce a collaborare con altre persone?
- ❖ È in grado di condividere uno spazio e degli strumenti?
- ❖ Ha difficoltà a livello motorio?

Si prevede inoltre di somministrare due test psicologici che saranno poi riproposti a metà e al termine del percorso:

- Questionario PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) per la valutazione del tono dell'umore e del benessere soggettivo
Si tratta di un questionario composto da venti aggettivi, dieci per la scala di affetto positivo (PA) e dieci per la scala di affetto negativo (NA). La sottoscala PA riflette il grado in cui una persona si sente entusiasta, attiva e determinata, mentre la sottoscala NA fa riferimento ad alcuni stati spiacevoli generali come la rabbia, la colpa e la paura. Le risposte si articolano su una scala Likert a cinque punti in cui il soggetto deve valutare quanto si sente generalmente nel modo descritto dall'aggettivo.
- Scala dell'autostima di Rosenberg
È un questionario self-report che raccoglie dieci affermazioni circa la valutazione soggettiva che la persona ha di sé stessa (es. *credo di essere una persona apprezzabile, almeno nella stessa misura degli altri; sento di non avere molti motivi per essere orgoglioso*).

A metà percorso, è previsto un colloquio individuale con ogni partecipante per valutare in modo condiviso l'andamento del programma.

Durante tutto il percorso, attraverso l'osservazione saranno valutati gli obiettivi SMART (si veda approfondimento delle attività) per definire l'andamento e il livello di efficacia dell'intervento in base al raggiungimento delle mete previste. Le osservazioni saranno accuratamente riportate su un diario, sia in forma libera che mediante l'utilizzo di griglie apposite.

Il programma

L'intero programma prevede delle attività da svolgersi sia all'interno che all'esterno, così come a livello sia individuale che di gruppo. Si tratta di proposte che poi dovranno essere attentamente ridefinite in base alle esigenze e peculiarità delle persone che potrebbero comporre il gruppo. Per questa ragione, all'inizio del percorso, è prevista la valutazione delle aspettative, degli interessi e dei bisogni di ciascuna donna, per rendere il percorso più aderente alla persona e alle sue necessità. A questo proposito, un elemento chiave riguarda la creatività come strumento espressivo per affrontare esperienze personali difficili e come possibilità di esprimere dei vissuti interiori oltre la dimensione verbale. Nelle singole attività, così come nel programma in generale, viene data molta importanza alla soggettività della persona all'interno del gruppo. Ciò significa che ogni proposta deve essere tale, senza quindi costituire una decisione già presa, che verrebbe ad assomigliare e ad essere percepita come un'imposizione. In quest'ottica, deve sempre trovare spazio l'agency della donna, intesa come possibilità di azione ed espressione di qualcosa di sé. A maggior ragione, con persone che possono avere vissuto esperienze di prevaricazione e perdita di controllo su di sé e sulla propria vita, risulta di fondamentale importanza restaurare con gradualità questa possibilità di azione e scelta.

L'Orticoltura Terapeutica fornisce numerose possibilità di autodeterminazione, all'interno di un contesto protetto e in cui sperimentarsi attraverso il contatto con le piante, insieme con le altre componenti del gruppo. La natura offre opportunità terapeutiche, ovvero capaci di contribuire ad un cambiamento dello stato psico-fisico, che possono accompagnare nella riscoperta di sé, così come nell'elaborazione di traumi. Nelle attività proposte, ho cercato di cogliere alcuni spunti della natura, in chiave terapeutica. Le piante danno la possibilità di riscoprire la corporeità attraverso il contatto con la terra, le foglie, l'acqua, i profumi, i colori, i suoni. Ogni senso può essere attivato nelle varie esperienze e contribuisce a renderle maggiormente coinvolgenti ed efficaci. Attraverso la connessione, ci si può rendere conto di farne parte, quale componente di un complesso sistema in cui tutto ciò che lo costituisce svolge un ruolo in esso. Per chi può avere vissuto con frequenza la paura e avverta un giudizio implacabile su di sé, la natura offre uno spazio in cui sentirsi accettate e libere di esprimersi per ciò che si è. Le piante non giudicano, non fanno domande, sono agenti costanti di trasformazioni più o meno evidenti. La ciclicità e la concezione del tempo sono un altro tema centrale: la stagionalità, il susseguirsi incessante dei cambiamenti non può essere anticipato e ogni fase ha in sé gli elementi per sfumare nell'altra. La natura consente di vivere il tempo presente,

che è tale per ciò che è stato, e racchiude in sé la fiducia nel futuro. Ci sono semi pronti per germogliare, altri dormienti che aspettano le condizioni giuste per farlo, altri che non nasceranno.

Il compito dell'ortoterapeuta sta allora nell'accompagnare la persona in un percorso di scoperta, per trovare le risorse dentro e fuori di sé, attraverso le attività che portano ad una graduale connessione con la natura e con gli/le altri/e.

Un ulteriore aspetto da considerare riguarda l'organizzazione di attività parallele nel giardino rivolte ai/alle figli/e. Da un lato, permetterebbe di facilitare la partecipazione delle donne al programma, e dall'altro, se adeguatamente strutturata, potrebbe costituire una proposta terapeutica anche per i/le bambini/e che spesso purtroppo sono vittime di violenza diretta o assistita, con pesanti conseguenze sul benessere psico-fisico e sullo sviluppo.

Per quanto riguarda il programma di Orticoltura Terapeutica per le donne, per ogni fase ho indicato le attività proposte per il raggiungimento degli obiettivi e alcune metafore che inseriscono l'intervento in una più ampia cornice di senso. La programmazione temporale delle attività durante l'anno è rappresentata attraverso un diagramma di Gantt.

In seguito, sono presentate le sei fasi del programma.

Prima fase - Accoglienza e connessione

Questa prima fase di accoglienza è importante per instaurare una relazione di fiducia con le partecipanti e stimolare l'interesse per le attività di Orticoltura Terapeutica. Per queste ragioni, viene dato spazio alla conoscenza delle persone coinvolte, con i loro bisogni, desideri e aspettative. È anche la fase in cui si inizia a favorire una forma di connessione con il giardino e le piante, sia attraverso attività strutturate che mediante la libera esplorazione.

Metafore e simbologia: *tempo per orientarsi e conoscere*

- Le piante sono accoglienti e non giudicano
- Le piante sono tante e diverse
- Sono organismi viventi in continua evoluzione
- Ci sono piante che curano e che hanno bisogno di essere curate
- Ogni pianta officinale ha delle proprietà e ha delle esigenze per crescere bene

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Valutare aspettative, competenze e desideri per adeguare il percorso alle esigenze della donna	<ul style="list-style-type: none">• Passeggiata individuale libera e accompagnata all'interno del giardino.• Colloquio iniziale nel giardino.
Promuovere relazioni di fiducia non giudicanti per la creazione di un'alleanza terapeutica all'interno di uno spazio accogliente e sicuro	<ul style="list-style-type: none">• Esplorazione del giardino in gruppo e individuazione di un angolo in cui ci si sente particolarmente a proprio agio. Condivisione della scelta o scrittura personale.• Disegno del giardino dei sogni. In alternativa, viene data la possibilità di scegliere tra fotografie di giardini e di piante con le quali si creerebbe il proprio giardino, oppure si propone un collage.
Stimolare l'interesse nelle attività in giardino	<ul style="list-style-type: none">• Assaggio delle tisane preparate con le piante del giardino.• Osservazione e manutenzione delle piante officinali del giardino, creazione di un erbario personale con proprietà della pianta ed esigenze di coltivazione.• Creazione di una tisana personalizzata.
Instaurare una prima forma di connessione con la natura promuovendo un legame con le piante e l'ambiente	<ul style="list-style-type: none">• Attività di osservazione e conoscenza delle piante nel giardino.• Manutenzione delle piante del giardino, in particolare di alcune piante da recuperare.• Creazione di un diario: scrittura e raccolta di materiali da essiccare tra le pagine.

Seconda fase – Prendersi cura e riscoprire la corporeità

In questa fase, le attività proposte facilitano la riconnessione con sé stesse con un'attenzione particolare alla riscoperta e alla riappropriazione della corporeità. Attraverso la meditazione e la stimolazione sensoriale, si cerca di favorire uno stato di calma e di sostenere una nuova forma di contatto con il corpo, che spesso porta i segni delle violenze subite, siano esse fisiche o psicologiche. Un ulteriore aspetto riguarda l'identificazione delle risorse e dei sostegni per porre le basi della ricostruzione di sé.

Metafore e simbologia: *tempo per preparare il terreno e mettere le prime radici*

- Le funzioni delle radici: nutrimento e sostegno
- Non tutti i terreni vanno bene per tutte le piante
- Il terreno non basta: acqua e nutrienti
- Sotto la superficie: la ricchezza che si vede e non si vede
- Ognuno/a ha il proprio mondo sotterraneo

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Ridurre lo stress e favorire uno stato di calma	• Esercizi di respirazione e meditazione in natura.
Promuovere la consapevolezza corporea attraverso la stimolazione sensoriale	• Preparazione di unguenti profumati per massaggio. • Creazione di sacchetti profumati di lavanda. • Creazione di decorazioni con pasta da modellare/candele e piante essiccate. • Pittura con i piedi scalzi utilizzando colori naturali.
Identificare sostegni e risorse (interne ed esterne)	• Preparazione del terreno per trapianti e conoscenza dei vari substrati. • Propagazione di piante per talea.
Favorire la riconnessione con se stessa e il proprio passato	• Messa a dimora dei bulbi: stare sotto la terra per poi fiorire in primavera. • Mettere radici: rappresentazione delle proprie radici.

Terza fase – Entrare in contatto con le emozioni

A questo punto, un passaggio importante è dato dalla progressiva consapevolezza delle emozioni. La terza fase porta lo sguardo verso l'interno per identificare gli stati emotivi, affrontare la paura, la vergogna, il senso di colpa e favorire l'esperienza di emozioni positive. Oltre alla conoscenza delle emozioni, si cerca di favorirne la modulazione e l'espressione stimolando la creatività in un contesto libero da giudizi.

Metafore e simbologia: *tempo per stare in ascolto ed esprimersi*

- Tagliare per rinascere
- Diversità dei fiori e delle emozioni
- Notare i cambiamenti nelle piante e in sé
- La ciclicità: della natura e degli stati d'animo
- Mostrare i propri colori
- Coltivare bellezza
- Il compost: dare una nuova vita agli scarti
- Ciò che sembra da buttare può essere trasformato: la metamorfosi

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Promuovere la consapevolezza emotiva: identificazione, modulazione ed espressione delle emozioni	<ul style="list-style-type: none">• Abbraccio di un albero: scelta dell'albero, esperienza e riflessioni (es. <i>quali emozioni mi suscita? Me ne sono distaccata facilmente o sarei rimasta abbracciata più a lungo?</i>).• L'arte nell'orto: laboratorio di estrazione di colori naturali e di consapevolezza emotiva.• Creazione di un mandala con materiale naturale.• Poesie in erba: creazione di poesie con parole ritagliate inserite in cornici naturali.
Affrontare i vissuti di paura, vergogna, senso di colpa e rabbia	<ul style="list-style-type: none">• Preparazione del compost: la trasformazione degli scarti.• Laboratorio di saponi naturali: lavare via ciò che non serve.• Potatura: tagliare per rinascere.
Favorire emozioni positive	<ul style="list-style-type: none">• Coltivare bellezza: creazione di un'aiuola personale di cui prendersi cura e notarne i cambiamenti.

Quarta fase - Autodeterminarsi

Dopo avere posto le basi e recuperato energie anche attraverso la riscoperta di sé, è tempo di iniziare a schiudersi e ricominciare ad affermarsi con la propria identità. In questa fase, le attività si concentrano sul miglioramento dell'autostima e del senso di autoefficacia, relative quindi alla valutazione che la donna ha di sé e delle sue capacità di raggiungere degli obiettivi. Per fare questo, oltre alla conoscenza di sé, si lavora sulla capacità di fare delle scelte, definendo necessità e priorità.

Metafore e simbologia: *tempo per germogliare e fiorire*

- Ogni cosa ha i suoi tempi
- La diversità è ricchezza
- Un seme ha bisogno di cure
- Non tutti i semi nascono e crescono
- La fotosintesi clorofilliana è trasformativa: dall'energia luminosa a quella chimica
- L'orto è progettazione: conoscere le risorse disponibili, il contesto, lo spazio, i tempi
- L'orto è sperimentazione e creatività

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Migliorare l'autoaffermazione attraverso l'autostima ed il senso di autoefficacia (<i>io valgo, io sono capace</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Autoritratto con elementi naturali.• Progettazione e pianificazione condivisa per la coltivazione dell'orto in cassoni (ortaggi, aromatiche e piante tintorie).
Promuovere l'agency e saper definire necessità e priorità	<ul style="list-style-type: none">• Semi di futuro: realizzazione di un semenzaio.
Migliorare l'attenzione e la concentrazione	<ul style="list-style-type: none">• Realizzazione dell'orto:<ul style="list-style-type: none">• lavorazione del terreno in pieno campo• costruzione e preparazione dei cassoni
Favorire senso di speranza nel futuro	<ul style="list-style-type: none">• semina e trapianti• manutenzione

Quinta fase - Le relazioni

La quinta fase del programma è incentrata sulla creazione di legami. È la parte in cui riconnettersi con le altre persone, cooperare, vivere la socialità. La gestione dell'orto condiviso porta a doversi confrontare, assumersi responsabilità e coordinarsi. La fase delle relazioni è importante anche per costruire e sperimentare un supporto sociale, uscendo dall'isolamento che molto spesso caratterizza i vissuti delle donne vittime di violenza. Inoltre, attraverso queste attività, le partecipanti possono sviluppare delle competenze utili per facilitare l'autonomia economica e rientrare nel mondo socio-lavorativo.

Metafore e simbologia: *tempo per comunicare e aprirsi*

- Le consociazioni: quando le piante traggono beneficio reciprocamente
- L'interdipendenza nell'ecosistema
- I parassiti: come posso tutelarli?

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Favorire le relazioni e rafforzare il supporto sociale	<ul style="list-style-type: none">• Coltivazione dell'orto• Coltivazione delle piante nell'orto a cassoni e in campo.• Irrigazione e manutenzione.• Gestione biologica dei parassiti nel rispetto della biodiversità.• Raccolta degli ortaggi e della frutta (con possibilità di vendita o dono dei prodotti).
Promuovere la reciprocità nelle relazioni	
Favorire l'assunzione di responsabilità	
Facilitare l'autonomia economica	
	<ul style="list-style-type: none">• Cucina collettiva dei prodotti dell'orto.• Ricette per la trasformazione: ricette per trasformare gli ortaggi e se stesse.• Raccolta della frutta.• Attività di trasformazione dei prodotti dell'orto, della frutta e delle piante officinali (eventuale vendita).

Sesta fase – Andare fuori

La natura stessa insegna attraverso i suoi cicli. In questa fase si chiude l'anno e, con esso, anche il programma. È il tempo in cui raccogliere e andare, in cui uscire e riprendere il cammino della propria vita in autonomia. È importante che in questa fase si lavori sulla chiusura del percorso e sulla continuità, riflettendo su ciò che ogni partecipante porta con sé e sullo spazio che lascia affinché altre donne possano percorrere quel cammino di libertà.

Metafore e simbologia: *tempo per raccogliere ed andare*

- Lasciare spazio ad altre piante nell'orto/giardino
- Ciclicità delle stagioni
- La natura racconta delle storie
- Siamo natura e ognuna ha sempre un posto in essa

Obiettivi generali/Finalità	Attività
Acquisire consapevolezza del percorso svolto	• Intrecci di consapevolezza: creazione di un cesto con i salici del giardino.
Promuovere la fiducia e la speranza nel futuro	• Il mio raccolto: raccolta pratica e simbolica al termine del percorso.
Concludere il percorso dando continuità alla propria esperienza e a quella di altre donne	• Telaio naturale: ognuna lascia qualcosa di sé nel telaio in cui si intrecciano storie che potranno trasmettere sostegno alle donne che verranno.

Distribuzione temporale delle attività

Le attività saranno distribuite nell'arco temporale di un anno:

		GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
1	Accoglienza e connessione												
2	Riscoprire la corporeità												
3	Entrare in contatto con le emozioni												
4	Autodeterminarsi												
5	Le relazioni												
6	Andare fuori												

Schede di analisi delle attività

Nelle pagine che seguono, propongo sei schede di attività, una per ogni fase del programma.

In ogni scheda di analisi dell'attività sono indicati: nome attività, materiali, tipo di attività (chiusa o aperta), obiettivi SMART, procedimento, implementazioni e note.

1. **Una tisana per tè** - Creazione di una tisana personalizzata
2. **Mettere radici** - Rappresentazione delle proprie radici
3. **L'arte nell'orto** - Laboratorio di estrazione di colori naturali e di consapevolezza emotiva
4. **Semi di futuro** - Realizzazione di un semenzaio
5. **Ricette per la trasformazione** - Ricette per trasformare gli ortaggi e se stesse
6. **Il mio raccolto** - Raccolta pratica e simbolica al termine del percorso

Scheda 1

Una tisana per tè

Attività: Creazione di una tisana personalizzata

Materiali:

- Tisane per l'assaggio
- Piante officinali essiccate (es. melissa, camomilla, lippia, fiordaliso, menta, malva, calendula)
- Ciotole
- Guanti
- Cucchiari
- Bilancia
- Barattoli di vetro
- Etichette (grandi e piccole)
- Pennarelli
- Tazze e filtri per tisane
- Bollitore per acqua calda

Tipo di attività: chiusa e indoor

Finalità e obiettivi SMART:

- Stimolare l'interesse e la partecipazione nelle attività di Orticoltura Terapeutica
La partecipante farà almeno una domanda relativa all'attività proposta nell'arco della durata della sessione
- Instaurare una prima forma di connessione con la natura promuovendo un legame con le piante e l'ambiente
La partecipante annuserà almeno tre delle piante proposte nell'attività durante la sessione
- Promuovere autonomia decisionale
La partecipante creerà la propria tisana scegliendo tra le piante proposte nel tempo dell'incontro
- Migliorare la capacità di espressione e autoaffermazione
La partecipante sarà in grado (individualmente o davanti al gruppo) di esprimere le motivazioni della scelta delle piante della propria tisana al termine della sessione (es. proprietà, caratteristiche visive o olfattive, ricordi etc.)

Procedimento:

Preparare su un tavolo le diverse piante officinali essiccate e alcune tisane già pronte e, se possibile, anche dell'acqua calda per assaggiarle. Nella fase iniziale dell'attività, si accolgono le partecipanti e si

illustra l'attività che andremo a svolgere, offrendo loro una tazza di infuso. In questa prima parte, si stimola la conversazione rispetto alle piante che già conoscono o meno, le proprietà delle officinali, i contenuti delle tisane offerte, i momenti in cui ci fa piacere bere una tisana, quali ricordi rievocano etc. È importante invitare le partecipanti ad annusare e osservare le piante essiccate. Eventualmente, si può andare in giardino alla ricerca delle piante officinali presenti. Successivamente, sulla base di alcune ricette proposte o lasciando libertà alla composizione, ogni partecipante crea la propria tisana ripartendola in due barattoli: uno verrà conservato presso il luogo dove si svolgeranno anche le attività future di modo da creare continuità, mentre l'altro potrà essere portato con sé. Si può lasciare dell'acqua calda a disposizione per provare il proprio infuso o assaggiare quello di altre donne. Una volta creata la tisana, ogni partecipante le assegna un nome che scrive su un'etichetta. Su un'altra etichetta di maggiori dimensioni, vengono riportate le erbe contenute nella tisana ed eventualmente le proprietà. Al termine, si lascia spazio alla condivisione e chi vuole presenta la propria tisana al gruppo.

Implementazioni e note:

- Questa attività consente di parlare delle piante officinali e delle loro proprietà. Da questo punto di partenza, possono nascere dei suggerimenti per riflettere su come ci siano piante che curano e che al tempo stesso hanno bisogno di cure, nutrimento, rispetto delle proprie esigenze.
- Si possono segnare sul diario le proprie piante preferite, per ricordarci di seminare/trapiantarle in primavera.
- Possono essere realizzate delle schede botaniche.
- Per la stimolazione sensoriale, si può provare ad indovinare le piante annusandole o toccandole ad occhi chiusi.
- I profumi possono essere degli attivatori di ricordi.
- Le tisane possono essere donate o preparate per la vendita.
- Durante questa attività, si può affrontare il tema dell'alimentazione e di ciò di cui ha bisogno il corpo.
- Si possono introdurre altri prodotti per i quali utilizzare le erbe officinali (es. oleoliti, sacchetti profumati, sali aromatici, sapone etc.).
- Si può proporre di creare la propria pianta officinale mediante colori, collage e materiale naturale: *quali proprietà ha? Dove cresce? Com'è fatta?*

Scheda 2

Mettere radici

Attività: Rappresentare le proprie radici

Materiali:

- Immagini degli apparati radicali di alcuni alberi o altre piante
- Piante in vasi trasparenti che consentano di osservare le radici
- Talee con apparato radicale in acqua
- Radici secche
- Colori
- Carta/cartoncini di vario tipo
- Corde e fili (es. lana)
- Colla
- Fotografie a figura intera delle partecipanti (in alternativa può essere fatto un disegno)
- Riviste da ritagliare

Tipo di attività: chiusa e indoor/outdoor

Obiettivi SMART:

- Identificare sostegni e risorse (interne ed esterne)
La partecipante sarà in grado di elencare due risorse interne e due esterne entro la fine dell'attività
- Ridurre lo stress e favorire uno stato di calma
La partecipante respirerà profondamente per x volte durante il tempo dell'esercizio di visualizzazione guidata
- Favorire la riconnessione con se stessa e il proprio passato
La partecipante creerà le proprie radici all'interno dell'attività proposta e nel tempo prestabilito

Procedimento:

L'attività inizia con l'osservazione di alcune radici attraverso contenitori trasparenti, oppure radici secche, o servendosi di immagini che mostrano l'apparato radicale di un albero o di altre piante. Ne osserviamo insieme le forme, le dimensioni, se sono superficiali o vanno più in profondità, e così via. Durante il confronto, si cerca di stimolare il gruppo a riflettere sulla funzione delle radici e sui motivi che le portano a crescere in diversi modi.

A seguire, leggiamo insieme la poesia "Le mie radici" di Alda Merini:

Le mie radici sono ben salde anche se lontane dalla propria terra.
Le mie radici sono come legni d'ulivo
con le braccia protese
quasi a voler accarezzare la rossa e argillosa terra che li accoglie.
Le mie radici sanno di polvere di tufo
di mandorlo in fiore
di giardini coltivati.
Storia e profumi si fondono nella mia terra, sprigionando sensazioni
di pace e tranquillità, dove il mare e il cielo
si sposano in un unico colore.
Nelle campagne si affacciano come grandi signore i bagli antichi
lì il tempo si è fermato
cammino nella mia terra,
ogni volta è una sorpresa,
mi ritrovo
sorrido e gioisco di tanta bellezza.

La poesia può stimolare riflessioni e si lascia che le partecipanti possano esprimerle liberamente.

Prima di passare alla creazione delle proprie radici, ognuna viene invitata togliersi le scarpe e a trovare uno spazio dove si senta a proprio agio nella stanza o nel giardino se l'attività è all'aperto. Con gli occhi chiusi, si prosegue con una visualizzazione guidata che accompagna le partecipanti a immaginare sé stesse come un albero e a focalizzare l'attenzione sulle radici. Al termine della visualizzazione, ognuna prende la propria fotografia a figura intera, la attacca su un supporto più ampio e crea liberamente le proprie radici con il materiale a disposizione. Infine, ci si ritrova in cerchio e si lascia spazio per la condivisione che può essere facilitata da alcune domande stimolo, tra cui: *che forma hanno? Cosa mi nutre? Cosa mi sostiene?* Prima di concludere l'incontro, ogni partecipante scrive sul diario due risorse interne e due esterne.

Implementazioni e note:

- Questa attività consente di approcciarsi con delicatezza al tema dell'identità e del passato attraverso alcune metafore connesse alle radici: le radici ci consentono di svilupparci e vivere; possono esserci alberi danneggiati che tornano a crescere perché le radici sono vive; le radici sono nascoste ma sono fonte di nutrimento e stabilità.
- Se la stagione e il tempo lo consentono, è possibile svolgere l'attività all'aperto e a piedi scalzi.
- L'attività può prevedere degli incontri successivi che si concentrino sul fusto o sulla chioma dell'albero, affrontando altre tematiche.

Scheda 3

L'arte nell'orto

Attività: Laboratorio di estrazione di colori naturali e di consapevolezza emotiva

Materiali:

- Piante indicate per l'estrazione di colori naturali a freddo
- Carta per acquarelli
- Pennelli
- Contenitori
- Aceto
- Bicarbonato
- Nebulizzatore

Tipo di attività: chiusa e indoor/outdoor

Obiettivi SMART:

- Promuovere la consapevolezza emotiva: identificazione, modulazione ed espressione delle emozioni
La partecipante nominerà almeno un'emozione entro la fine dell'incontro
La partecipante rappresenterà il proprio stato emotivo con i colori naturali nel tempo dell'attività
- Favorire emozioni positive
La partecipante esprimerà almeno un'emozione positiva nella durata dell'incontro

Procedimento:

Si presenta alle partecipanti il materiale a disposizione per l'attività. Eventualmente, si può uscire insieme a raccogliere altre piante da cui estrarre i colori. In ogni caso, si cerca di incentivare la sperimentazione e la creatività.

In una prima fase, forniamo dei fogli di carta per fare delle prove. A questo punto, si invitano le partecipanti a fare degli esperimenti. Osserviamo anche come cambino i colori a contatto con l'aceto e il bicarbonato, proviamo diversi modi di imprimere il colore con l'uso di strumenti o delle mani, annusiamo gli odori.

Successivamente, si propone una visualizzazione guidata che induca le persone ad un'attenzione rivolta all'interno, in ascolto delle emozioni. Al termine, in silenzio, ognuna rappresenta il proprio

stato d'animo con i colori proposti. È importante chiarire che l'obiettivo dell'attività non sia quello di creare un disegno esteticamente bello, bensì di esprimere se stesse e le proprie emozioni libere dal giudizio.

Quando avranno finito, ci dividiamo a coppie e ognuna racconta la propria rappresentazione ad un'altra componente del gruppo. Infine, ci ritroviamo in cerchio per la condivisione finale. Possiamo facilitare il confronto anche attraverso alcune domande: *quali colori si celano nelle piante? Come possono cambiare? Quali emozioni mi suscitano?*

Implementazioni e note:

- Alcune piante hanno dei colori "nascosti" che emergono nel processo di estrazione, ciò può portare a riflettere su alcuni aspetti di sé.
- I colori naturali possono essere mescolati all'amido di mais per creare delle paste per truccarsi e decorarsi il corpo.
- Per utilizzare i colori con le dita, si possono mescolare con l'amido di mais e qualche goccia di olio.
- Si può effettuare l'estrazione a caldo dei colori, tenendo in considerazione che la durata dell'attività può variare molto.
- Questa attività può essere propedeutica per la tintura di tessuti/lane o per la stampa su accessori che poi potranno eventualmente essere venduti.
- A seconda del livello di approfondimento, i laboratori di estrazione del colore possono far sviluppare delle competenze per favorire l'autonomia economica delle donne.

Scheda 4

Semi di futuro

Attività: Realizzazione di un semenzaio

Materiali:

- Semi vari
- Fotografie delle piante relative ai semi
- Immagini delle piante e/o piante essiccate in un erbario
- Contenitori alveolati
- Substrato

Tipo di attività: aperta e indoor/outdoor

Obiettivi SMART:

Promuovere l'agency, la capacità di scelta e saper definire necessità e priorità

La partecipante sceglierà autonomamente più della metà dei semi che planterà durante il tempo dell'attività

Migliorare l'attenzione e la concentrazione

La partecipante seminerà almeno venti semi senza distrarsi durante X tempo

Favorire senso di speranza nel futuro

La partecipante annaffierà una volta ogni due giorni i semi fino alla germinazione

Procedimento:

Nella prima parte dell'attività si osservano i semi e si prova a indovinare a quali piante appartengano attraverso l'associazione tra seme e fotografia. Durante l'osservazione, si riflette insieme sulle forme dei semi, la loro composizione e funzione. Se possibile, si può fare una passeggiata nel giardino per cercarne altri.

Prima di iniziare la semina, ci confrontiamo su quali cure abbia bisogno un seme per germogliare.

Successivamente, si prepara il substrato nei contenitori alveolati e ognuna sceglie X semi da piantare.

Infine, si preparano i cartellini identificativi e si ripongono i vassoi.

Implementazioni e note:

- I contenitori per i semenzai possono essere creati dalle partecipanti attraverso l'uso di materiale di recupero.
- Il substrato può essere preparato in un altro incontro.

- Questa attività permette di riflettere insieme su desideri, progetti, priorità. Consente di volgere lo sguardo al futuro e iniziare a definire alcuni passi necessari per raggiungere degli obiettivi: *cosa voglio far germogliare? Di quali cure ha bisogno un seme?*
- I semi contengono in sé ciò che serve per vivere.
- Non tutti i semi germogliano: possibili riflessioni sul tema del lutto e della perdita, oppure sul fatto che nella vita non tutti i progetti vengono portati avanti, alcuni cambiano o si interrompono.
- I semi hanno bisogno di tempo per germinare, così come i cambiamenti a volte possono essere lenti.
- I semi sono straordinariamente vari: riflessione sulla diversità.
- Le piantine possono essere trapiantate nei cassoni oppure in vasi da portare a casa.
- Si possono fare dei cartellini identificativi.
- Questa attività può stimolare la raccolta e conservazione di semi del giardino.
- Per promuovere l'assunzione di responsabilità, si possono assegnare dei contenitori specifici alle partecipanti per l'annaffiatura.

Scheda 5

Ricette per la trasformazione

Attività: creazione di ricette per trasformare gli ortaggi e se stesse

Materiali:

- Ortaggi
- Cartoncini
- Materiale naturale vario (foglie secche, legnetti, etc.)
- Riviste da ritagliare per il collage
- Colori di vario tipo
- Forbici
- Colla

Tipo di attività: chiusa e indoor/outdoor

Obiettivi SMART:

- Favorire le relazioni e rafforzare il supporto sociale
La partecipante interagirà spontaneamente con almeno un'altra persona durante la raccolta degli ortaggi
- Promuovere la reciprocità nelle relazioni
La partecipante condividerà almeno una ricetta con il resto del gruppo
- Promuovere un'alimentazione sana e regolare
La partecipante porterà con sé almeno uno tra gli ortaggi raccolti da consumare in autonomia

Procedimento:

Inizialmente, si osservano insieme gli ortaggi nell'orto e si raccolgono quelli giunti a maturazione, favorendo la cooperazione e lo scambio tra le partecipanti.

Successivamente, ognuna viene invitata a scrivere e/o rappresentare una ricetta per la trasformazione degli ortaggi in un piatto a scelta. Terminata questa prima fase, si condividono le ricette che alla fine saranno raccolte in unico quaderno del quale poi verrà fatta una copia per ognuna. Durante lo scambio, si porta l'attenzione sulla trasformazione e su come il cambiamento possa portare a qualcosa di nuovo, pur partendo da materie di base simili.

Si chiede quindi alle partecipanti di scrivere la propria personale ricetta: *quali sono gli ingredienti che ritengo importanti per stare bene?* Ognuna è libera di rappresentare la propria ricetta con parole,

disegni, collage, materiale naturale. Successivamente, si condividono le ricette in un cerchio. Riflettiamo sugli elementi in comune, sul fatto che non esista una ricetta che vada bene per tutte, né che rimanga la stessa nel tempo. È questa anche un'occasione per parlare di ciclicità e del fatto che ogni cosa ha un suo tempo.

Al termine, ogni partecipante porta con sé alcuni ortaggi raccolti insieme eventualmente a delle erbe aromatiche del giardino. Se possibile, si cucinerà qualcosa insieme come momento conclusivo e conviviale.

Implementazioni e note:

- Spesso le ricette sono associate a ricordi e a relazioni, è importante perciò che le persone si esprimano spontaneamente secondo i propri tempi.
- Si possono preparare insieme delle schede con le proprietà nutritive degli ortaggi.
- Se ci sono gli spazi e le autorizzazioni necessarie, si può cucinare il giorno stesso dell'attività oppure organizzare una cena in cui preparare dei piatti a base di verdure dell'orto seguendo le ricette proposte. Si potrebbe trattare anche della giornata conclusiva del percorso.
- Può essere creato un ricettario stagionale o con ricette provenienti da diversi paesi.
- Il ricettario può essere impaginato e stampato per donarlo o venderlo.

Scheda 6

Il mio raccolto

Attività: raccolta pratica e simbolica al termine del percorso

Materiali:

- Foglietti
- Penne
- Fili e nastri
- Cesto (uno per partecipante)

Tipo di attività: chiusa e indoor/outdoor

Obiettivi SMART:

- Acquisire consapevolezza del percorso svolto
La partecipante scriverà almeno tre risposte su quattro nel tempo dell'attività
- Concludere il percorso dando continuità alla propria esperienza e a quella di altre donne
La partecipante lascerà un dono all'interno del giardino entro il termine dell'incontro

Procedimento:

Nella prima parte dell'attività, si esce insieme per una passeggiata nel giardino, ognuna con il proprio cestino. Le partecipanti vengono invitate a raccogliere qualcosa che vogliano portare con sé dal giardino al termine del percorso.

Ci ritroviamo e condividiamo i raccolti. Successivamente, si chiede ad ognuna di scrivere su foglietti di carta una parola o una frase per ognuno dei seguenti punti:

1. *Uno spazio del giardino*
2. *Una pianta*
3. *Cosa porto con me da questa esperienza*
4. *Cosa lascio nel giardino*

Le risposte possono essere condivise tra le partecipanti. Lo scambio è facilitato e si può partire da domande come: *cosa portate con voi da questa esperienza? Per cosa vi sarà utile? Cosa lasciate di voi? Quali sono i vostri frutti?*

Successivamente, foglietti vengono piegati e messi nel proprio cesto.

Al termine, le partecipanti vengono invitate a scrivere o a fare un dono alle altre donne che verranno al giardino. I doni possono essere realizzati con materiale naturale e di recupero, lasciando libertà

nella creazione o proponendo alcuni suggerimenti (es. acchiappasogni, decorazioni da appendere, dediche scritte). I doni vengono legati con un nastrino ai rami di un albero del giardino scelto con le partecipanti.

Implementazioni e note:

- Il cestino può essere intrecciato dalle partecipanti stesse negli incontri precedenti
- I doni da attaccare all'albero possono essere creati in un altro incontro
- In alternativa alla scrittura (*per indicare uno spazio del giardino, una pianta, cosa porto con me da questa esperienza, cosa lascio nel giardino*), si può chiedere alle partecipanti di fare delle fotografie che poi verranno condivise.

Conclusioni

La terra delle viole è un progetto e uno spazio immaginato che spero un giorno possa diventare realtà. Il giardino e il programma dovrebbero, senza dubbio, essere adattati sia al contesto per rispondere alle caratteristiche del luogo, che alle esigenze terapeutiche specifiche delle donne coinvolte. Tengo a precisare che si tratta di una proposta aperta a miglioramenti e adattamenti, che vuole essere uno spunto per portare l'Orticoltura Terapeutica anche nei percorsi di recupero dalla violenza di genere.

Sono profondamente grata alle persone che quest'anno, in modi diversi, hanno dato forma a questo percorso, e da cui ho imparato molto. Nella mia mente, mi piace immaginarci come semi nel vento e sono curiosa di scoprire come ognuna di noi porterà con sé e rielaborerà esperienze e idee per dare vita a nuovi progetti. Siamo parte di un cambiamento che mi auguro possa portare sempre più a diffondere l'Orticoltura Terapeutica come valida e possibile terapia integrativa. Sono fiduciosa che quel momento arriverà, così come c'è un tempo per ogni cosa in natura.

Bibliografia

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health, how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA. Jossey-Bass.

Botta, M. (2016). *Benessere nei giardini terapeutici*. Medicina integrata, Tecniche Nuove.

Cooper Marcus, C., & Barnes, M. (Eds.). (1999). *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations (Vol. 4)*. John Wiley & Sons.

Cooper Marcus, C., & Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. John Wiley & Sons.

Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse. Stad & Land 93*. Movium/institutionen för landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.

Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Honda, T., Mutoh, Y. (2014). *Effectiveness of horticultural therapy: A systematic review of randomized controlled trials*. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(5), 930–943.

Lagarde, M. (2003). *Vías para el empoderamiento de las mujeres. Guía Para El Empoderamiento de Las Mujeres, Proyecto EQUAL, Accion 3*. Disponible in: <http://www.yosoyjoven.com/bibliotecarepo/empoderamiento%20lagarde.pdf>

Lygum, V., & Stigsdotter, U. (2013). "Case study: A Garden at a Crisis Shelter for Women and Children Survivors of Domestic Violence: Danner's Garden, Copenhagen, Denmark" in Cooper Marcus, C., & Sachs, N. A. *Therapeutic landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. John Wiley & Sons.

Montano, A., & Borzì, R. (2019). *Manuale di intervento sul trauma*. Trento: Erickson.

Ogden, P. (2003). *Building somatic resources: The theory and practice of sensorimotor psychotherapy in the treatment of trauma*. Union Institute and University.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2012). *Il trauma e il corpo: manuale di psicoterapia sensomotora*. Istituto di scienze cognitive.

Oliver, M. (2017). *Devotions: the selected poems of Mary Oliver*. Penguin.

Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Persson, D., Thorpert, P., & Grahn, P. (2018). *The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation*. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 312-321.

Reizvikh, D. D. (2016). *How women from domestic violence situations experience journey*. University of Lethbridge. Faculty of Education. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10133/4598>

Renzetti, C. M., Follingstad, D. R., & Fleet, D. (2014). *From blue to green: The development and implementation of a horticultural therapy program for residents of a battered women's shelter*. Retrieved from http://uknowledge.uky.edu/crvaw_present

Sardinha, L., Maheu-Giroux, M., Stöckl, H., Meyer, S. R., & García-Moreno, C. (2022). *Global, regional, and national prevalence estimates of physical or sexual, or both, intimate partner violence against women in 2018*. *The Lancet*, 399(10327), 803-813.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5)*. American Psychological Association.

Stigsdotter, U., & Grahn, P. (2002). *What makes a garden a healing garden*. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13(2), 60-69.

Stuart-Smith, S. (2021). *Coltivare il giardino della mente*. Rizzoli.

Ulrich, R.S. (1999). *Effect on gardens on health outcomes: Theory and research*. In Cooper Marcus, C., & Barnes, M. (Eds.). *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations (Vol. 4)*. John Wiley & Sons.

Varning Poulsen, D., Lygum, V. L., Djernis, H. G., & Stigsdotter, U. K. (2021). *Nature is just around us! Development of an educational program for implementation of nature-based activities at a crisis shelter for women and children exposed to domestic violence*. *Journal of Social Work Practice*, 35(2), 159-175.

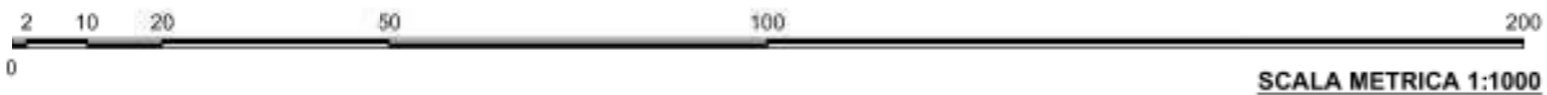
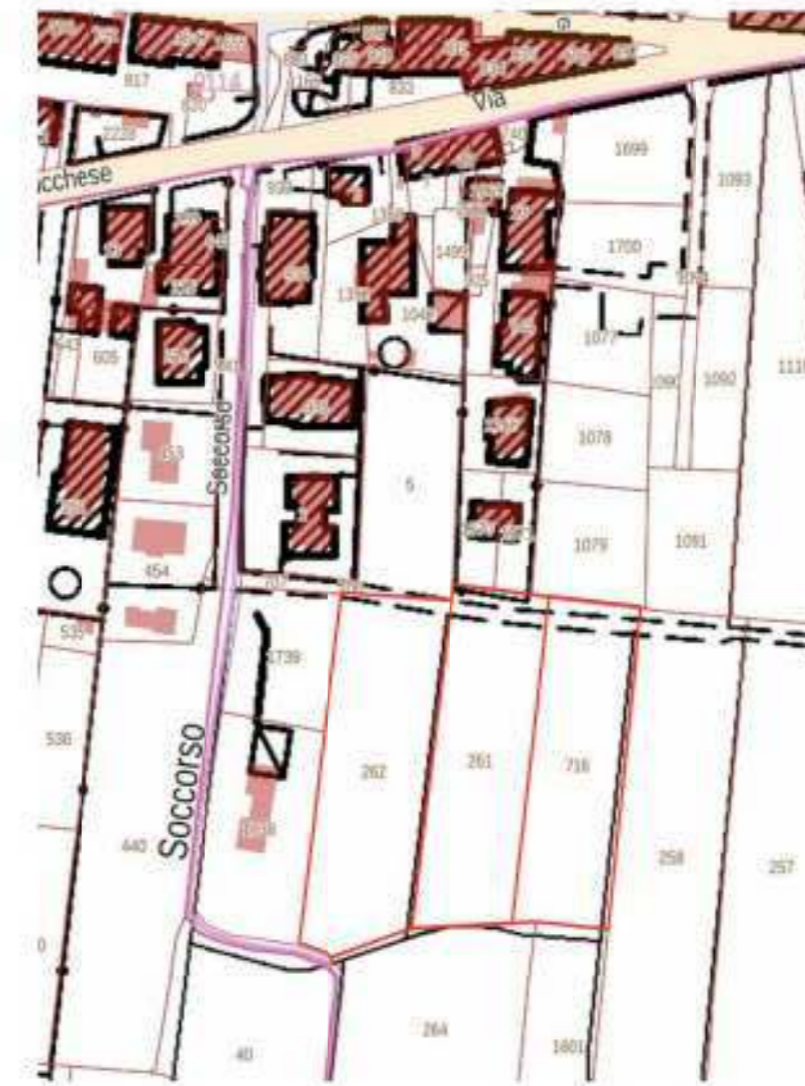
WHO – World Health Organization (2012) “*Understanding and Addressing Violence Against Women*” disponibile in: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77431/WHO_RHR_12.43_eng.pdf

Sitografia

American Psychological Association. Consultato a febbraio 2023 <http://helping.apa.org/resilience/>.



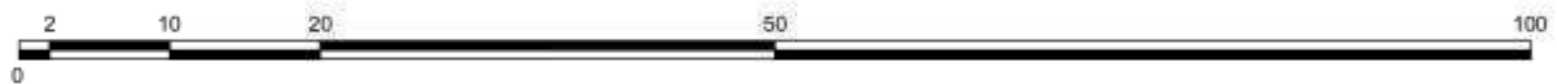




DETTAGLIO ORTOFOTO SCALA 1:500



Rilevo aerofotogrammetrico a cura di
Ing. Cristina Mei
Via della Formica 495 Lucca (LU)

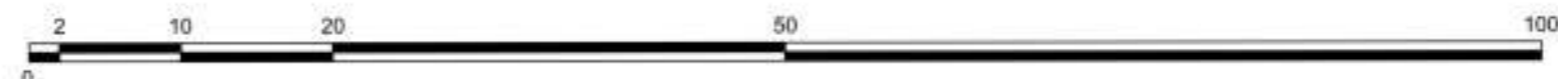


SCALA METRICA 1:500

Irene Tovani
Master Project - Tav.04 *Dettaglio ortoloto*

Legenda

- 1 Alberi di ingresso
- 2 Telaio naturale
- 3 Salici per intreccio
- 4 Aiuole delle emozioni
- 5 Alberi da frutto
- 6 Fontana con sedute
- 7 Gazebo per attività
- 8 Tavoli e sedute esterne
- 9 Serra e serra
- 10 Compost
- 11 Bordura
- 12 Nicchie verdi
- 13 Aiuole piante officinali
- 14 Aiuole piante recuperate
- 15 Giardino selvatico
- 16 Laboratorio/magazzino e lavatoio
- 17 Orti a cassoni
- 18 Teatro di verzure
- 19 Pergolato con tavoli
- 20 Orto a terra
- 21 Deposito attrezzi



SCALA METRICA 1:500