

‘Quando l’ombra
prepara lo sguardo alla luce’.

*Per il difetto dello sguardo si offre il fresco verde
dei campi ed il dolce ornamento dei fiori
dona grazia tutt’intorno.*

*Qui le piante emanano aria balsamica,
ristoro della salute.*

*Il peso dei frutti d’oro incurva i rami, le fronde
della foresta s’intrecciano in una fresca cupola:
un fitto bosco incorona la cima della montagna*

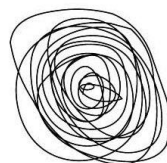
Paradise Lost – John Milton

LA CURA DI SE’ NEL CONTATTO CON LA NATURA.



Robert Pogue Harrison
Giardini

Riflessioni sulla condizione umana



CAMPO
DEI FIORI
Fazi Editore

Robert Pogue Harrison (Smirne, 1954) è professore di Letteratura Italiana presso la Stanford University ed è membro della American Academy of Arts and Sciences dal 2007. Già autore di – *Foreste: L'ombra della civiltà* – ed altre pubblicazioni.

«Cos'è che risveglia nel genere umano l'anelito alla ricreazione del Paradiso perduto?

Capolavoro inimitabile, imitazione improbabile; eppure ogni neonato giardino del mondo rinnova la sfida impossibile, tentando di riprodurre quell'impronta divina. Questa è la riscoperta d'una domanda perduta e ritrovata da Robert Pogue Harrison, che risponde, aprendo per noi i giardini delle meraviglie, ovvero la rassegna delle imitazioni, come farebbe un mago comparativista. [...] In quest'opera originale la botanica diventa la livrea allegorica delle filosofie e delle branche scientifiche: ultima meta vincente del libro.»

Valentino Zeichen



Per millenni, in tutte le culture del mondo,
la felicità umana, al suo stadio più perfetto,

è stata concepita

come un'esistenza vissuta in un giardino.



[...] **I giardini fantastici del mito** sono luoghi in cui gli eletti possiedono il dono del corpo senza dover pagare il prezzo delle sue passioni, **godono dei frutti della Terra senza essere toccati dalla morte o dalle malattie che affliggono tutte le cose terrene**

possono bagnarsi di quella luce, che tanto manca ai loro simili nell'Ade, senza essere bruciati dal suo ardore e dalla sua intensità.

Per moltissimo tempo

**questo prolungamento infinito della vita corporea
in un mondo-giardino,**

al riparo dalle pene del dolore e della condizione mortale,

ha rappresentato l'immagine suprema della vita buona.

Ma lo era davvero?

A quanto pare **NO**.

Perché?

Perché i paradisi terrestri come il *Dilmun* e i *Campi Elisi* offrono pace e una primavera perpetua ma a costo di un assoluto isolamento dal mondo dei mortali, dagli amici, dalla famiglia, dalla città e dal corso delle azioni e delle imprese umane.

Esso priva l'uomo delle cure e delle consolazioni proprie della vita mortale,
alle quali la maggior parte di noi è molto più legata di quanto non immagini.

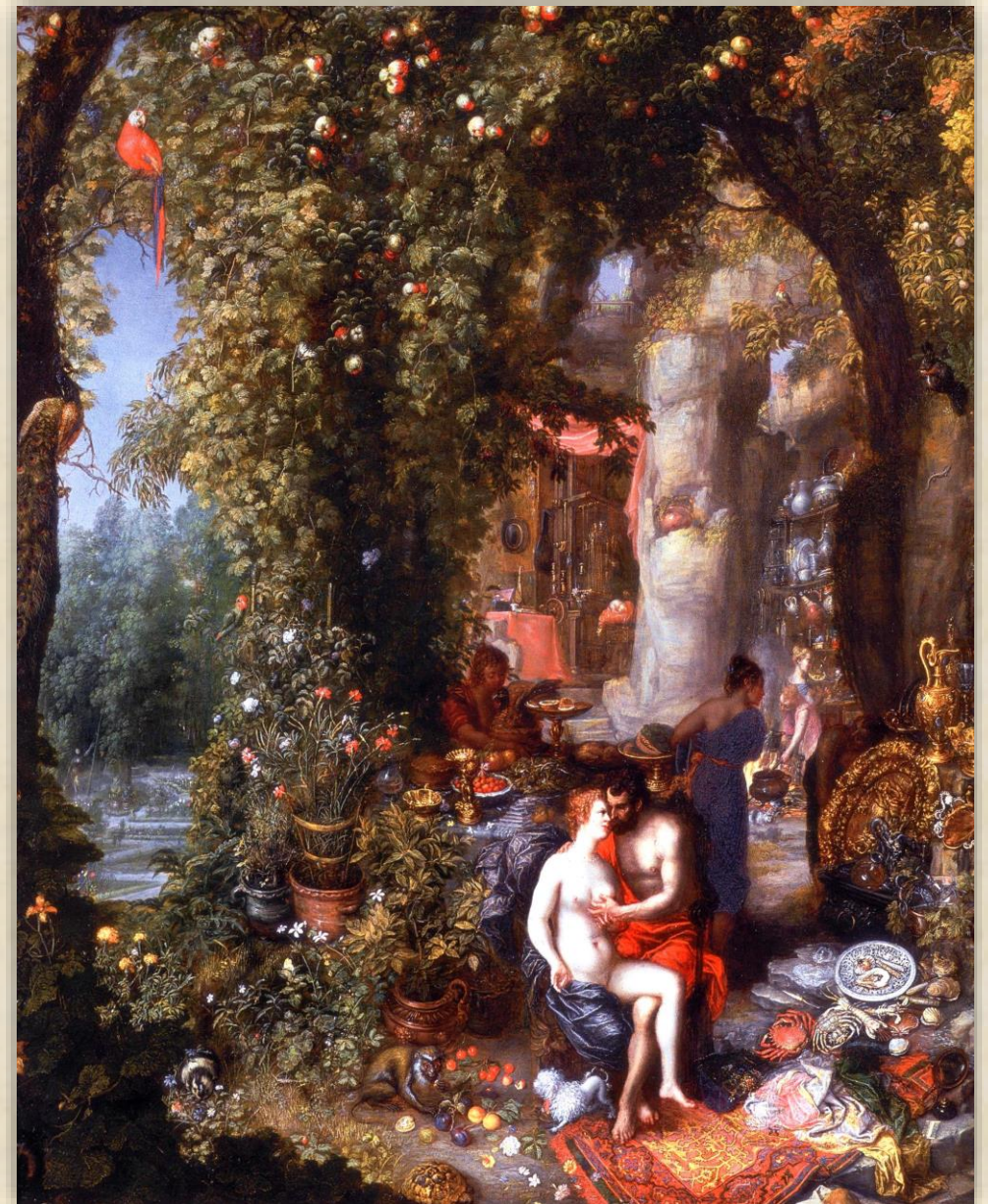
Per poter vivere in questi giardini isolati,
l'uomo deve snaturare se stesso



[...] egli desidera quel mondo in cui la cura umana trova pieno compimento: nel suo caso, il mondo della famiglia, della patria e della genealogia. La cura, che è intimamente legata all'essere nel mondo, non ha ragion d'essere nei giardini fuori dal mondo sperduti in mezzo all'oceano. [...]

libro v - ODISSEA

«Ulisse e Calipso»



Hendrick de Clerck e Jan Brueghel il Vecchio
Ulisse e Calipso nella grotta

La vocazione della cura

Esiste una correlazione tra la cura e i giardini.

Un giardino creato dall'uomo nasce nel tempo e con il tempo:
il giardiniere dapprima lo progetta,
poi lo semina e lo coltiva in base al suo piano, e a tempo debito

il giardino produce i suoi frutti appagando le aspettative del
giardiniere,
il quale nel frattempo è preso da nuovi, quotidiani, affanni.

Al pari di un racconto, infatti,
un giardino ha per così dire una propria trama,
il cui intreccio tiene costantemente sulle spine colui che se ne
prende cura.

Il vero giardiniere è sempre un «giardiniere tenace»
Non abbandona mai la «cura»

.



«Ma se non siamo in grado di
custodire il nostro giardino,

se non siamo in grado di prenderci
cura del nostro mondo mortale,

allora il cielo e la salvezza sono
vani.»

Robert Pogue Harrison



La vera maledizione per l'uomo è,
l'incapacità di apprezzare ciò che gli è stato donato gratuitamente
per beneficiarne ogni giorno.



Purtroppo per i giardini, nelle moderne società occidentali
nulla è meno coltivato dell'arte del vedere:

è lecito affermare che esiste nella nostra era una tragica
discrepanza tra la strabiliante ricchezza del mondo visibile
e l'estrema povertà della nostra capacità di coglierlo.

Quindi, sebbene il mondo ne sia pieno, viviamo
essenzialmente in un'epoca senza «giardini».



Sull'arte perduta del vedere



Una riflessione :

Cosa si intende per **pianta** ?

Qualsiasi organismo capace di **fotosintesi**

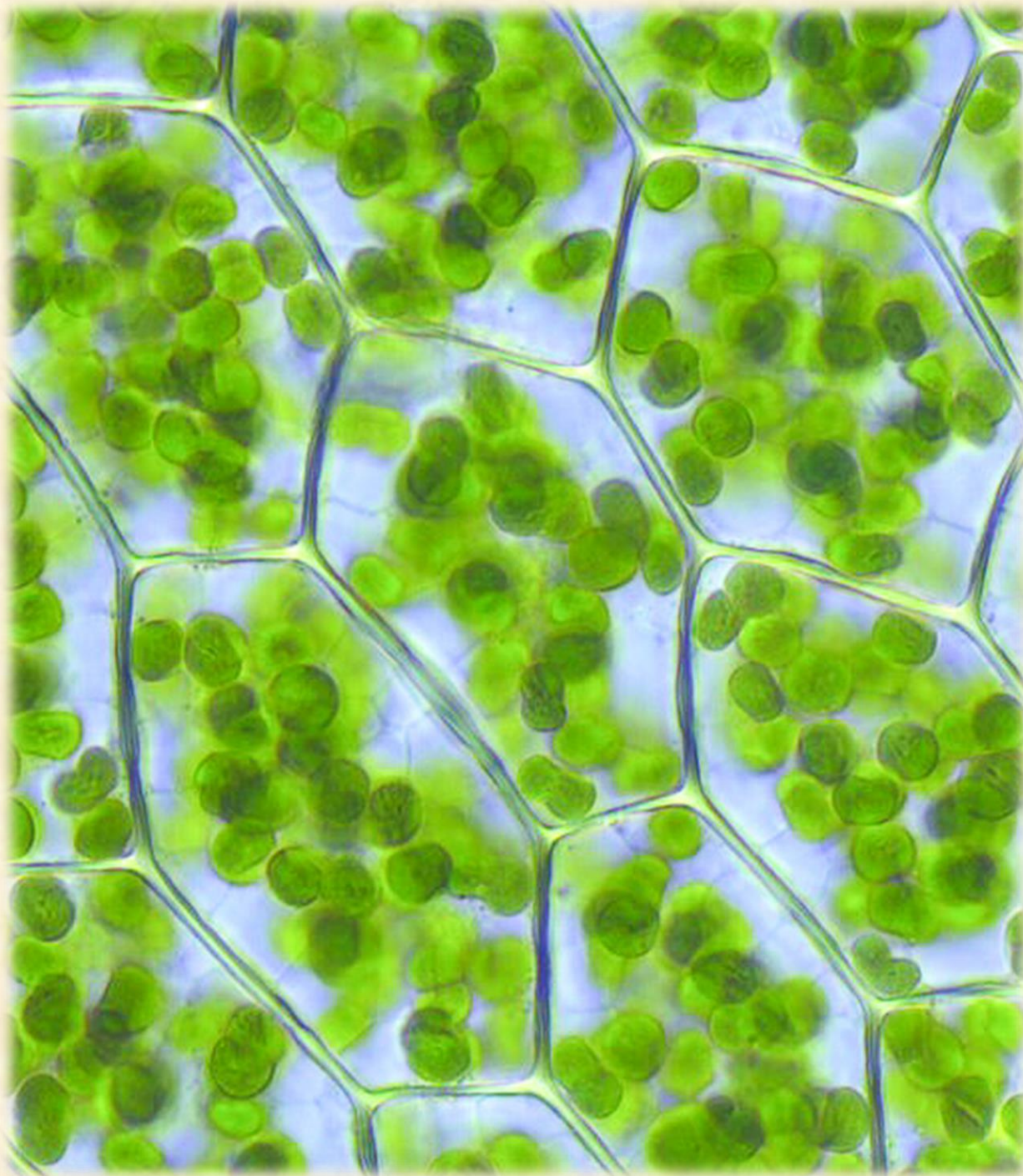
«Il **regno vegetale** rappresenta da solo oltre il **99,5** per cento della biomassa del Pianeta.

Come dire che, stimando 100 il peso di tutto ciò che è vivo sulla Terra,

una quota che varia, a seconda delle stime, fra il 99,5 e il 99,9 per cento è costituito da piante.

Rovesciando la prospettiva,
diciamo che di tutto ciò che ha vita, gli animali - esseri umani compresi - rappresentano soltanto delle tracce (un misero 0,1 - 0,5 per cento).»

Stefano Mancuso -Botanica

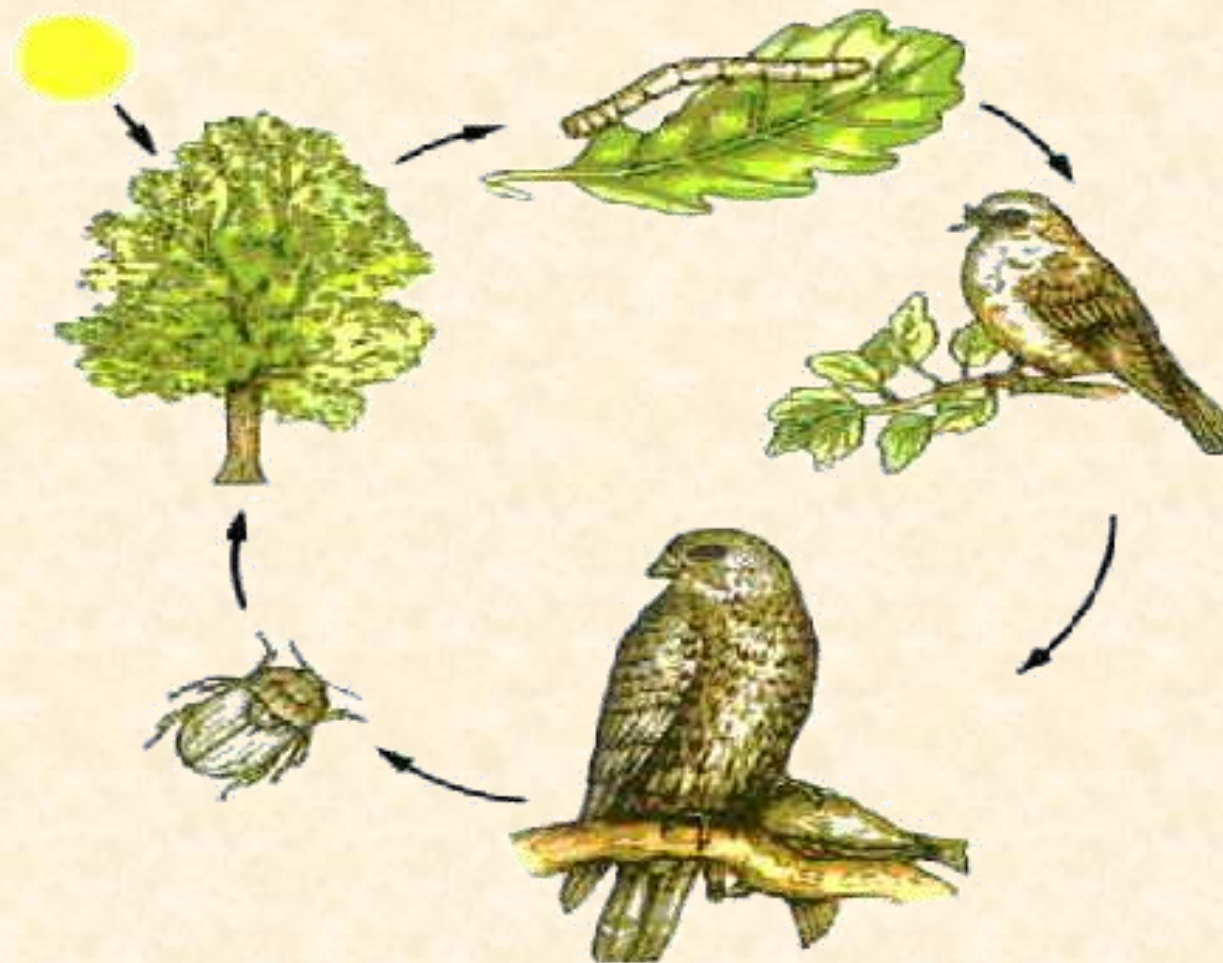


FOTOSINTESI

Tutti gli organismi che consumano ossigeno atmosferico per il loro metabolismo dipendono dalle piante.

Le piante sono gli unici organismi superiori in grado di costruire materiale organico captando energia luminosa e materiale elementare dall'ambiente.

[...] Com'è noto, le piante sono alla base della catena alimentare: tutto quello che mangiamo (carne e pesce compresi) o è un vegetale o si è cibato di vegetali per diventare quello che è. [...]



... Il miglior amico della terra dell'uomo è l'albero. Quando noi usiamo gli alberi con rispetto e parsimonia, noi abbiamo una delle più grandi risorse sulla terra ...

Frank Lloyd Wright

Economici:

- Valore più elevato degli immobili
- Spese minori di condizionamento e riscaldamento
- Impulso al commercio



I benefici del Verde



Gli alberi abbassano le temperature perché riducono drasticamente la riflessione del calore e la sua re-irradiazione ombreggiando gli edifici e le pavimentazioni. Si stima infatti che un singolo albero sia paragonabile a 10 climatizzatori in funzione per oltre 20 ore al giorno.

Inoltre, la presenza di un albero piantato sul lato ovest della vostra casa, si traduce in un risparmio energetico del 3% in cinque anni, e di circa il 12% in quindici.

Benefici economici: Risparmio energetico



BIOARCHITETTURA

La pianta è un **corpo freddo**: non riverbera nello spazio la radiazione solare che la colpisce.

Questo avviene grazie all'abbondante quantità d'acqua contenuta nei tessuti vegetali la quale, grazie all'elevato calore latente, assorbe grandi quantità di energia da impiegate nel processo di **traspirazione**.

Al contrario, asfalto, mattone, tegole, rocce, suolo nudo ecc... (i quali sono materiali ad elevata inerzia termica), oltre a surriscaldarsi maggiormente durante le ore di luce, restituiscono il calore immagazzinato dalla radiazione solare giornaliera nelle ore buie.

Per questo motivo gli agglomerati urbani spogli di vegetazione possono essere definite «**trappole di calore**»



Benefici fisici: Microclima

Fisici:

- **Miglioramento del microclima**
- **Fissazione della CO₂**
- **Purificazione dell'aria**
- **Riduzione del rumore**
- **Miglioramento del bilancio idrico**
- **Controllo dell'erosione**



I benefici del Verde

La chioma di un piccolo albero produce la quantità di O₂ di cui un uomo ha bisogno ogni giorno;

una pianta di 23-30 cm di diametro
assorbe circa 30 kg di CO₂ all'anno,

rilasciando una quantità di ossigeno equivalente a quella necessaria per la vita di 10 persone.



Benefici fisici: Il respiro degli alberi

Perché sentiamo l'ambiente più salubre e sano vicino alle piante?



L'acqua ha un alto calore latente di evapotraspirazione.
Per evaporare 1gr di acqua occorrono 536 calorie

una grande **Quercia**, può evaporare **750 litri/giorno** (=750000 grammi)

$536 \times 750000 = 420.000.000$ calorie totali che vengono sottratte all'atmosfera.

Benefici fisici: Microclima



Emissione
nell'infrarosso di un
parcheggio asfaltato
con alberi (giorno).

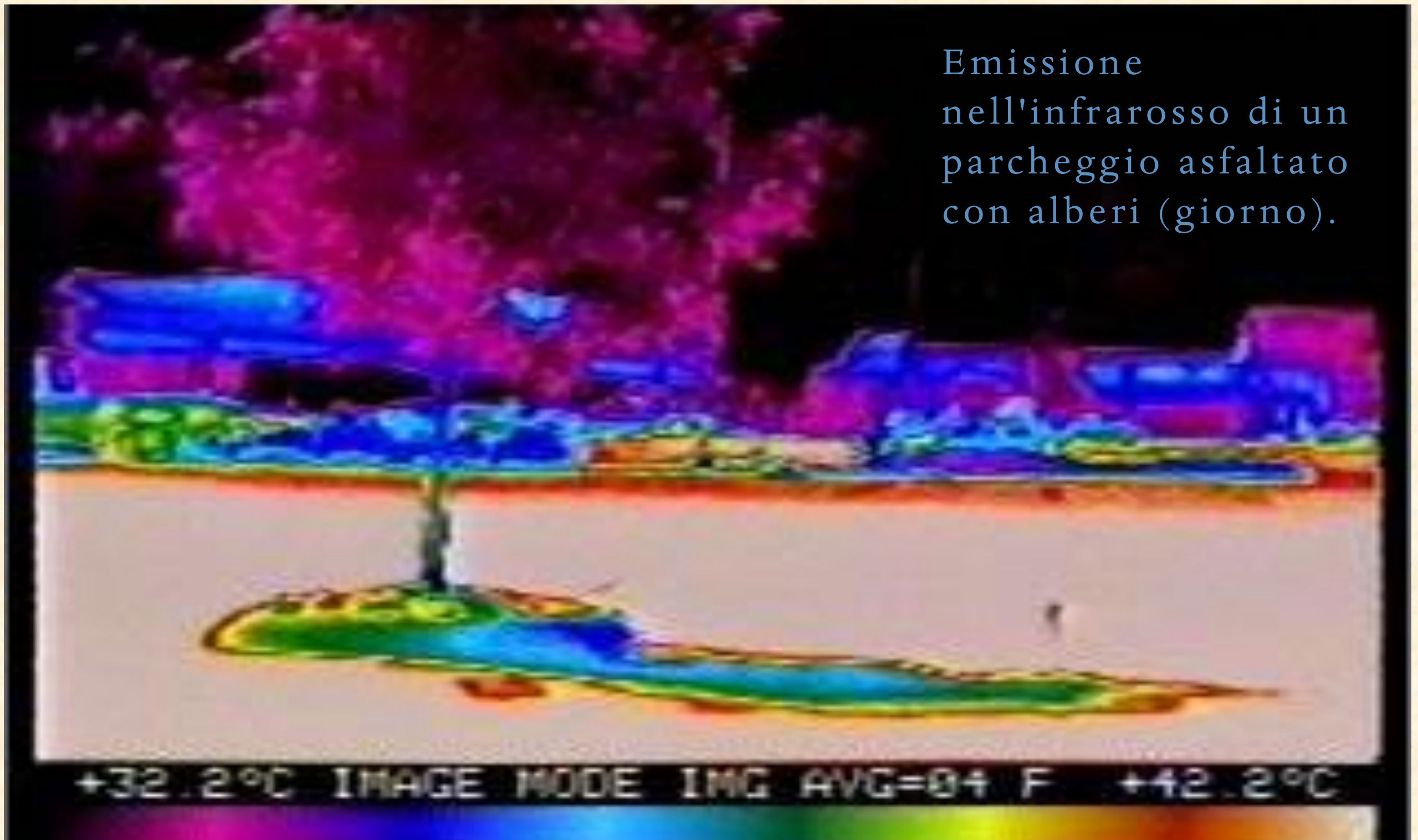
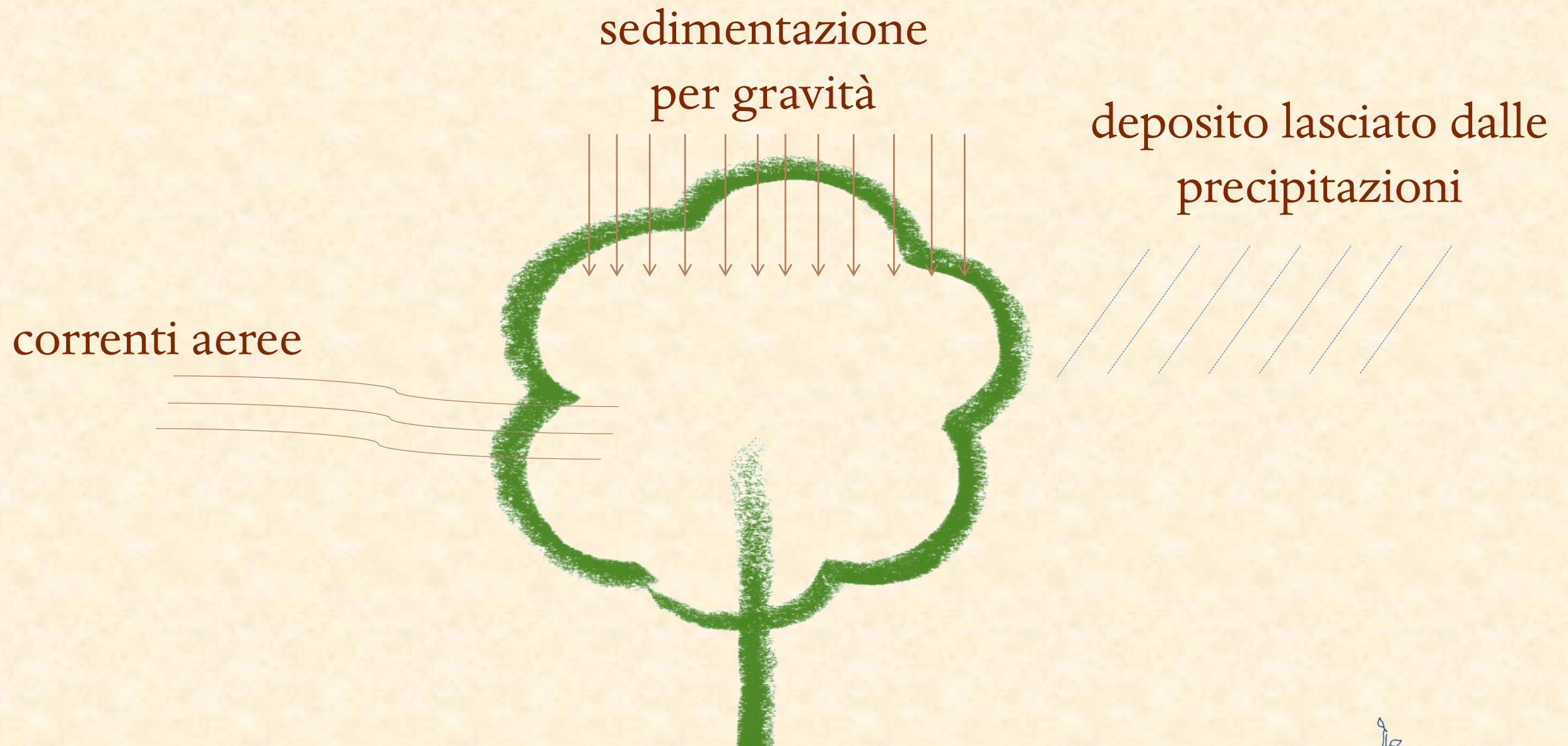


Foto SEM Dip. Biologia vegetale Univ. Firenze. Paolo Grossoni , Alberto Giuntoli



Benefici fisici: Microclima

Gli **alberi** trattengono quantità di polveri **10 volte superiori all'erba** di un prato
l'erba da 3 a 6 volte in più quella trattenuta da una lastra di vetro.



Benefici fisici: Purificazione dell'aria

chioma = a 70 mq



Si ritiene che siano trattiene annualmente
5 - 6 tonnellate/ha
(naturalmente di più per le varietà a foglia scabra
piuttosto che liscia)

Il traffico stradale produce materiale particolato fino a produrre concentrazioni 70 volte maggiori rispetto all'atmosfera pulita.

Particolato che viene intercettato dalle foglie provviste di peli o ricoperte di sottili strati di cere o resine.

L'effetto filtrante delle polveri e del particolato è poi aumentato dall'azione di abbattimento della velocità del vento.

Benefici fisici: Purificazione dell'aria

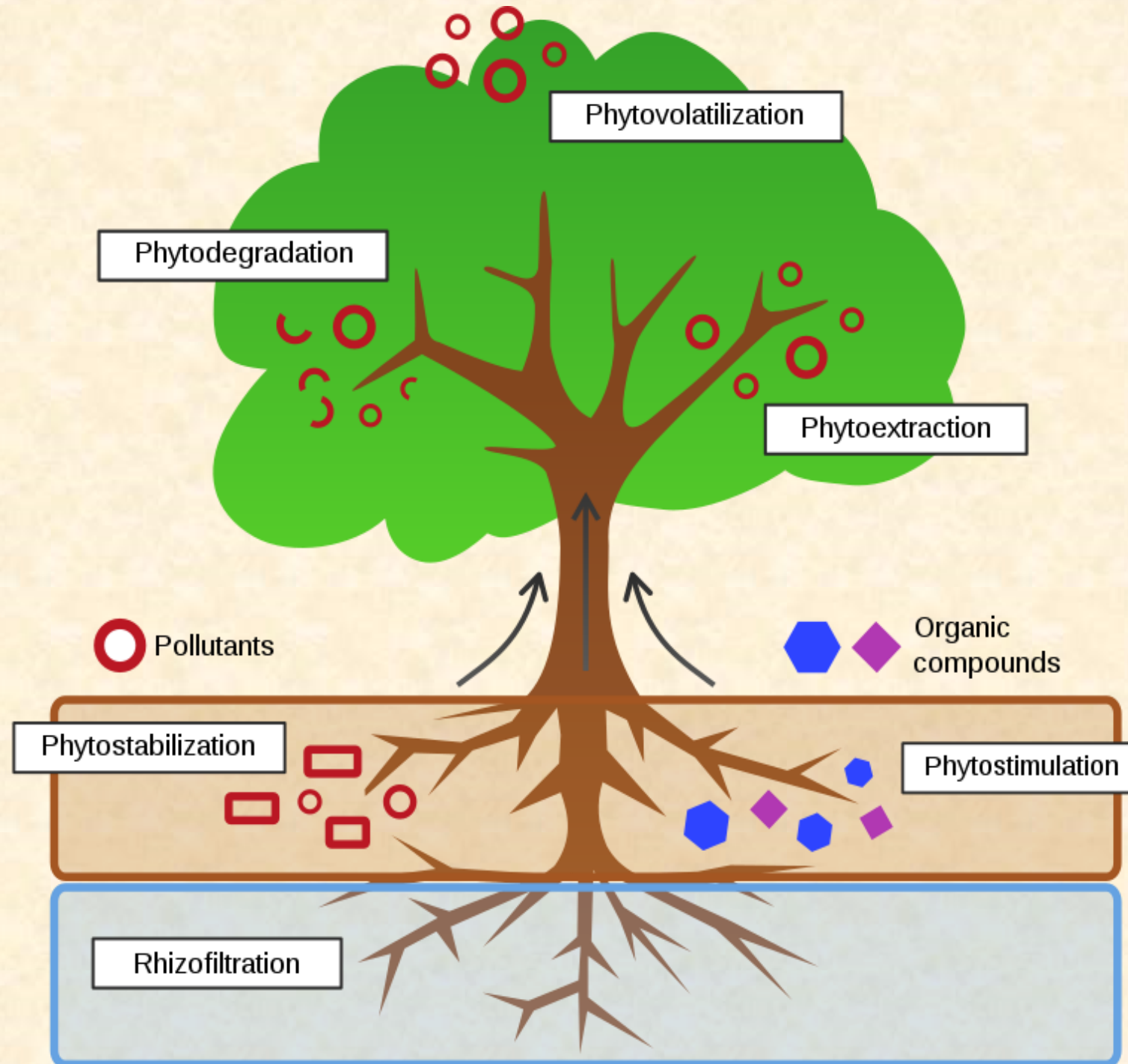


Fitorisanamento

Fitodegradazione:
Assorbimento,
traslocazione e
degradazione in
sottoprodotti non
inquinanti del
contaminante (es. TCE,
DDT)

Fitostabilizzazione:
riduzione della
biodisponibilità
dell'inquinante nel suolo

Rizofiltrazione:
rimozione dei metalli
dalle acque da parte
delle radici



Fitovolatilizzazione:
assorbimento e
degradazione del
contaminante in
composti innocui e
volatili

Fitoestrazione:
assorbimento e
traslocazione del
contaminante dal suolo
alla pianta

Benefici fisici: Purificazione dell'aria

Le chiome proteggono dai forti venti e dai rumori.

Una barriera densa di piante a foglie coriacee
con uno spessore di 60 metri

può garantire una riduzione del rumore dai 5 ai 10 db



Benefici fisici: Abbattimento del rumore

Estetici e culturali:

- Funzione paesaggistica
- Funzione architettonica
- Ruolo culturale (orti botanici, arboreti, parchi)



I benefici del Verde



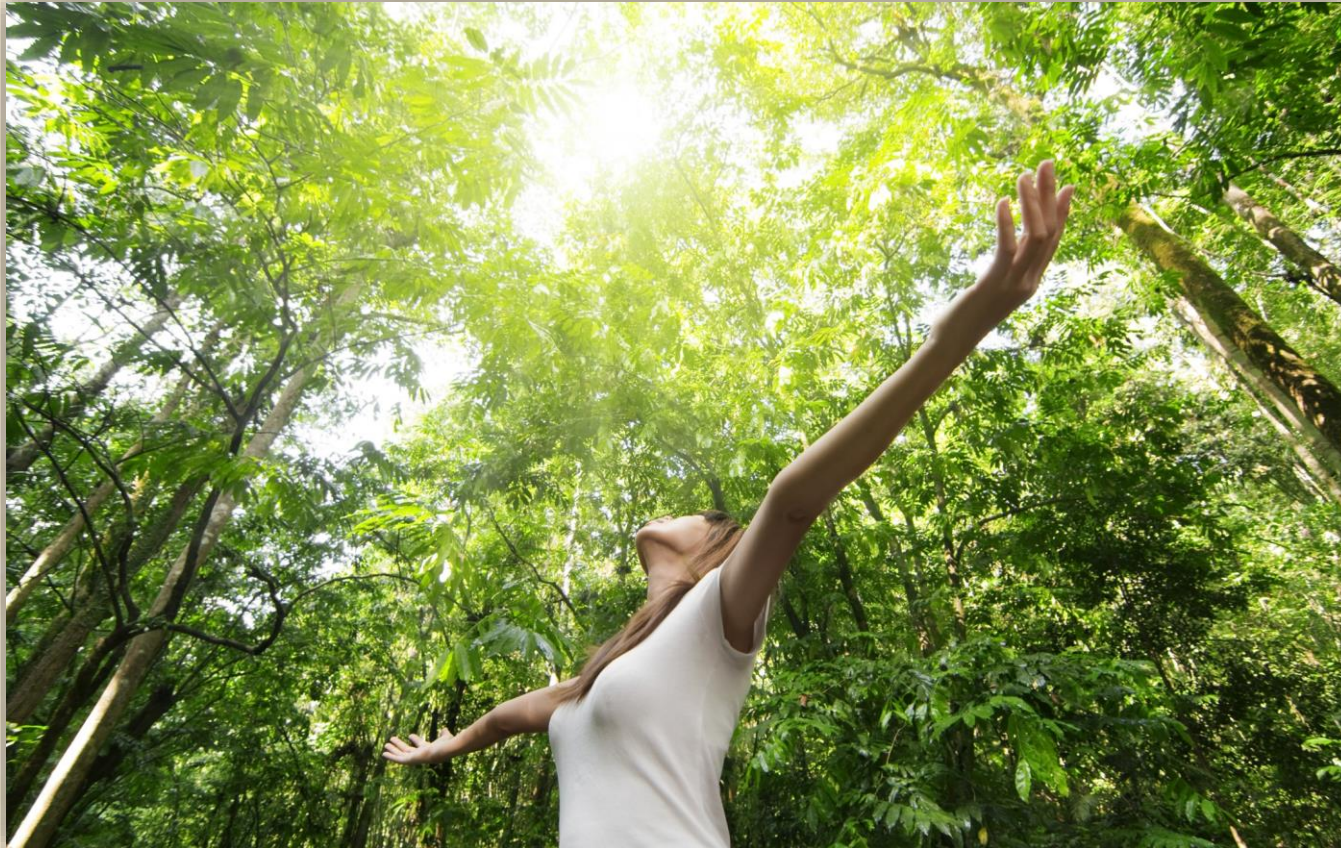
Psicologici e sociali:

- Miglioramento delle capacità attentive dei bambini
- Riduzione dell'assenteismo e migliore qualità del lavoro
- Diminuzione dello stress
- Diminuzione dei conflitti domestici
- Diminuzione degli incidenti stradali
- Accelerazione delle guarigioni



Rif:
Paolo Grossoni
Alberto Giuntoli

I benefici del Verde



La pianta può dirci come conservare o restituire la salute corporea:

La pianta è sempre stata fonte di principi attivi farmacoterapici per la cura delle malattie

Con il metodo scientifico si sono man mano individuate le straordinarie proprietà terapeutiche.

Anche al giorno d'oggi l'**ERBORISTERIA** è fonte di preparati ad alto interesse curativo e preventivo.



I primi passi verso il concetto di **BIOFILIA**...

Erich Fromm, psicoterapeuta e filosofo vissuto dal 1900 al 1980,
la definiva **l'attrazione dell'uomo nei confronti della natura**.

Dopo la scomparsa di Erich Fromm,

il biologo evoluzionista statunitense **Edward O. Wilson**,
professore universitario ad Harvard, riprese il concetto e formulò l'ipotesi
della biofilia.

Wilson parlava del «**bisogno umano di legarsi ad altri esseri viventi**».

Benefici psicologici



I primi passi verso il concetto di **BIOFILIA**...

Biofilia significa riconnettersi con le nostre vere radici, che non crescono nel cemento.

Vuol dire esperienza della natura e dei luoghi selvaggi, bellezza ed estetica naturale, liberazione dalle catene e guarigione.

Biofilia

è sfruttare al meglio il potere di guarigione degli alberi e delle piante.

Benefici psicologici



... e le conferme scientifiche.

View Through a Window May Influence Recovery from Surgery

Abstract. Records on recovery after cholecystectomy of patients in a suburban Pennsylvania hospital between 1972 and 1981 were examined to determine whether assignment to a room with a window view of a natural setting might have restorative influences. Twenty-three surgical patients assigned to rooms with windows looking out on a natural scene had shorter postoperative hospital stays, received fewer negative evaluative comments in nurses' notes, and took fewer potent analgesics than 23 matched patients in similar rooms with windows facing a brick building wall.

Roger Ulrich in -Science- 1981



Benefici psicologici

View Through a Window May Influence Recovery from Surgery

Roger Ulrich in -Science- 1981

Estratto: I registri sulla guarigione dopo colecistectomia di pazienti in un ospedale suburbano della Pennsylvania tra il 1972 e il 1981 sono stati esaminati per determinare se l'assegnazione a una stanza con una vista della finestra di un ambiente naturale potrebbe avere influenze restaurative.

23 pazienti chirurgici assegnati a stanze con finestre affacciate su una scena naturale hanno avuto soggiorni ospedalieri postoperatori **più brevi**, hanno ricevuto meno commenti negativi nelle note degli infermieri e hanno preso **meno analgesici**

dei 23 pazienti corrispondenti in stanze simili con finestre rivolte verso un edificio in mattoni.

Stefano Mancuso e Alessandra Viola

VERDE BRILLANTE

Sensibilità e intelligenza del mondo vegetale



PRESENTAZIONE DI MICHAEL POLLAN

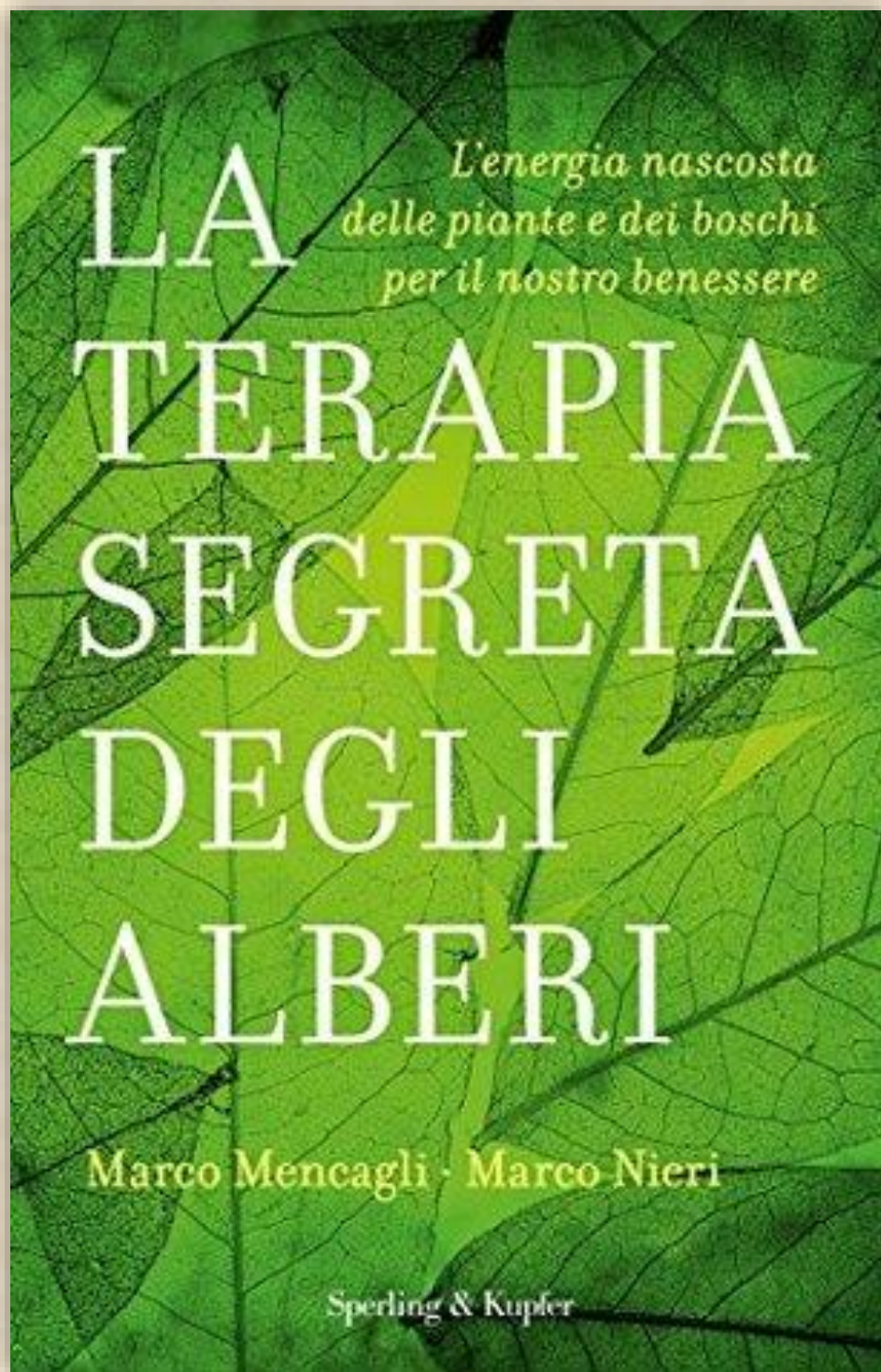


GIUNTI

[...] Se i benefici che i vegetali garantiscono con la produzione di ossigeno, con l'assorbimento di anidride carbonica e di sostanze inquinanti e con la mitigazione del clima sono noti da tempo, la loro capacità di influenzare sotto altri aspetti il nostro benessere è stata oggetto di studio solo più recentemente: i risultati sono stati sorprendenti e hanno messo per la prima volta in relazione la presenza delle piante con la diminuzione dello stress, l'aumento dell'attenzione, la maggiore rapidità di guarigione dalle malattie.

Benefici psicologici

La semplice vista di una pianta apporta **calma e rilassatezza**, come si può rilevare dalla misurazione dei parametri fisiologici. I malati che trascorrono la **degenza** in camere che si affacciano sul verde fanno minor uso di analgesici e vengono dimessi in **tempi più brevi** rispetto a chi dalle proprie finestre può osservare solo edifici o spazi brulli. Questo è il motivo (essenzialmente economico) per cui molti nuovi ospedali costruiti nei paesi del Nord Europa hanno uno spazio riservato alle piante (a volte un intero piano), in cui i degenti possono trascorrere il loro tempo.



All'estero da anni si conducono ricerche scientifiche sull'impatto che il contatto con la natura ha sulla nostra salute: induce calma e serenità, regolarizza il battito cardiaco, modula la pressione arteriosa, diminuisce l'aggressività, aumenta l'energia, stimola la memoria e le capacità cognitive, alza le difese immunitarie e la nostra capacità di contrastare tumori e malattie. Molti studi sono ancora sconosciuti in Italia, dove invece potremmo fruire facilmente della forest therapy, grazie al variegato patrimonio di parchi, boschi e giardini. Ma dove andare, quando e in che modo? In questo libro, per la prima volta, **Marco Mencagli** e **Marco Nieri**, professionisti che da tempo lavorano in questo settore, introducono le nuove scoperte scientifiche, spiegano come avviene l'interazione tra piante e organismo e quali effetti può avere sul nostro benessere psicofisico.

Nel suo recente saggio uscito per Garzanti,

La saggezza degli alberi, Peter Wohlleben
racconta tutto il fascino di questi esseri viventi
apparentemente immobili

e invece capaci di forme di comunicazione e sensibilità
sorprendenti, perfino di qualità come prudenza o
solidarietà verso vicini più deboli e malati.

Comprendere la loro comunicazione segreta è un
compito solo in apparenza arduo:

«Quando si sa come e dove guardare, queste piante
giganti sono come un libro aperto», spiega Wohlleben.



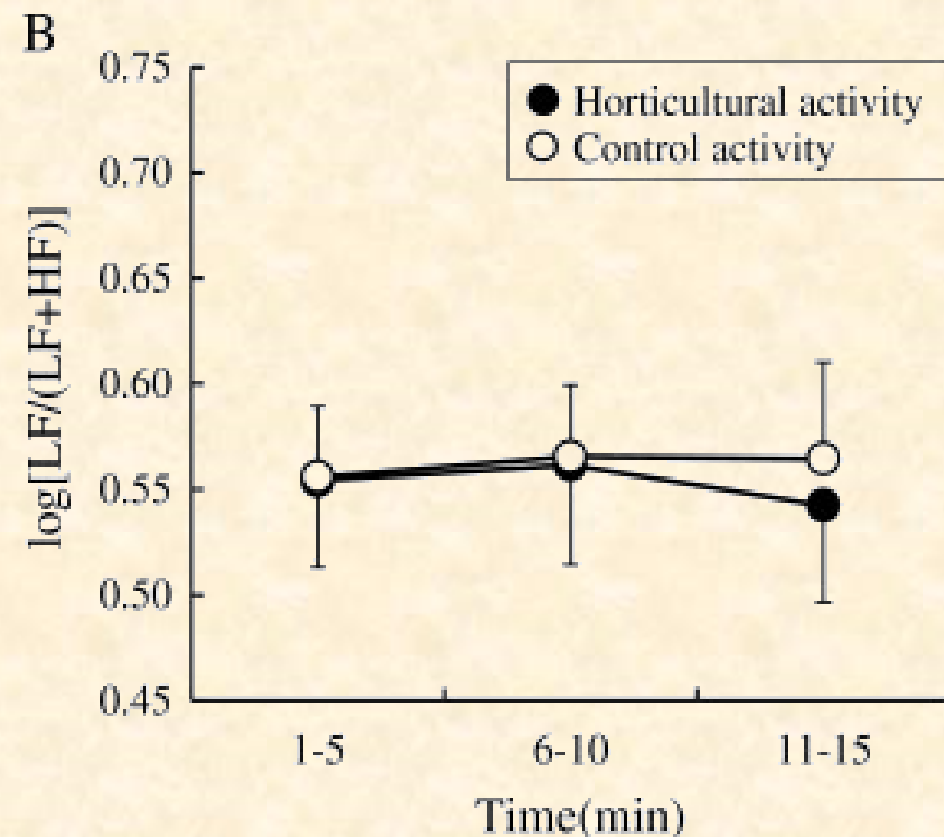
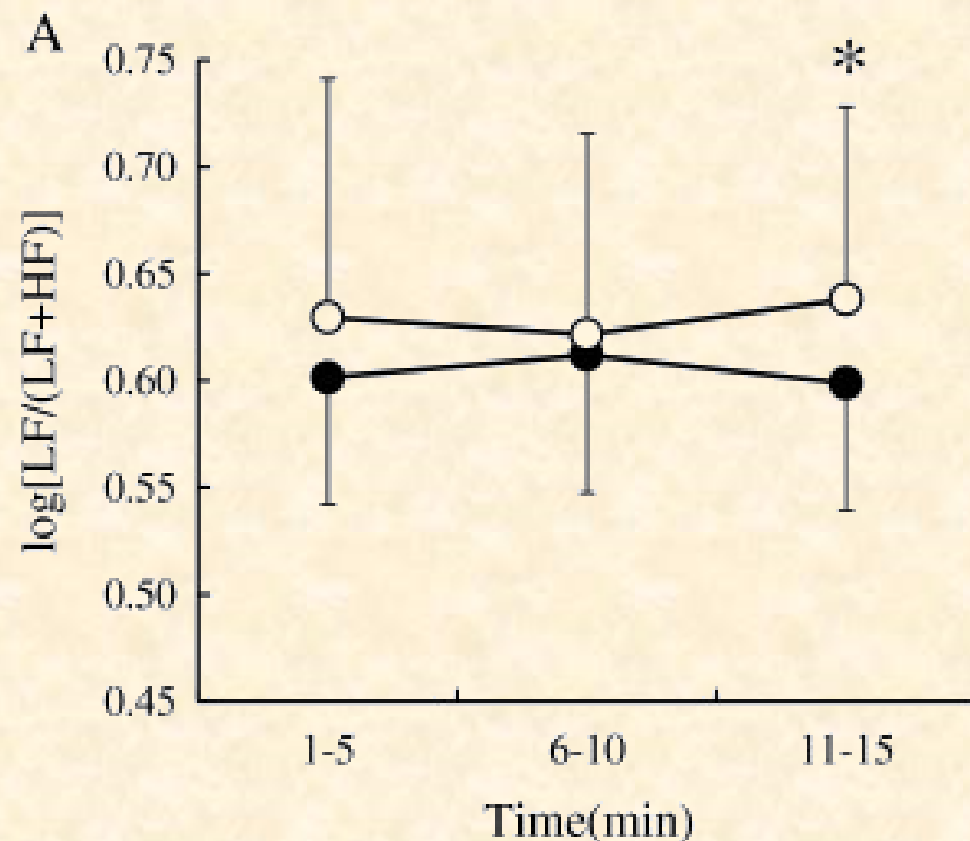
Benefici cognitivi:

- Miglioramento generale delle funzioni cognitive (Kaplan 1989, Chimprich 1993, Herzog et al. 1997)
 - Aumento dell'attenzione (Hartig et al. 1991, Ulrich et al. 1991, Ullrich et al 1999, Taylor et al. 2001)
 - Stimolazione della memoria (Namazi, Haynes 1994)
 - Aumento della concentrazione (Wells 2000, Taylor et al. 2001)
- Consapevolezza e responsabilità (Kaiser 1976)
- Autopercezione, autovalidazione, fiducia nelle proprie capacità (Smith, Adouls 1994)
- Decision making (Kaplan 1973, Lewis 1979) e facilitazione nel raggiungimento di obiettivi (Willets, Sperling 1983)

Benefici riconosciuti attraverso trials clinici

Benefici fisici:

- Migliora le capacità motorie fini (Moore 1989)
- Stimola la risposta immunitaria (Hartig et al. 1991, Ulrich et al. 1991, Ulrich , Parsons 1992, Ulrich 1999)
- Promuove la salute fisica (Ulrich, Parsons 1992, Kweon et al 1998, Cooper, Barnes 1999, Armstrong 2000, Rodiek 2002)
- Abbassa la pressione sanguigna e riduce la frequenza cardiaca (Lewis 1995, Wichrowski et al. 2005)
- Diminuisce gli stress clinici stress correlati (Rodiek 2002)



... nonostante ciò nella maggior parte degli ospedali
Non esistono aree verdi a disposizione dei pazienti,
e ancora oggi è **VIETATO** tenere piante in camera
per motivi igienici ...

gli alberi, accanto agli animali, gli alberi hanno fatto compagnia all'uomo fin dall'alba dei tempi.

Ogni cultura ha sviluppato per loro una riverenza atavica.

Ospite di spiriti divini o di esseri soprannaturali in quasi tutte le religioni, ogni albero ha poi sviluppato una sua precisa simbologia:

dalla *saggezza* della quercia alla *serietà* del cipresso, dall'ulivo simbolo di *pace*.....



L'albero e la foresta, nella
cultura e nell'immaginario
dell'uomo

Il più vecchio essere
vivente al mondo è un
ALBERO.

Matusalem Tree: *Pinus longaeva* che si trova nelle White Mountains della California, nella contea di Inyo. La sua germinazione è stata stimata al 2832 a.C., per cui la sua età al 2018 è di 4 850 anni.

L'albero e la foresta, nella cultura e nell'immaginario dell'uomo

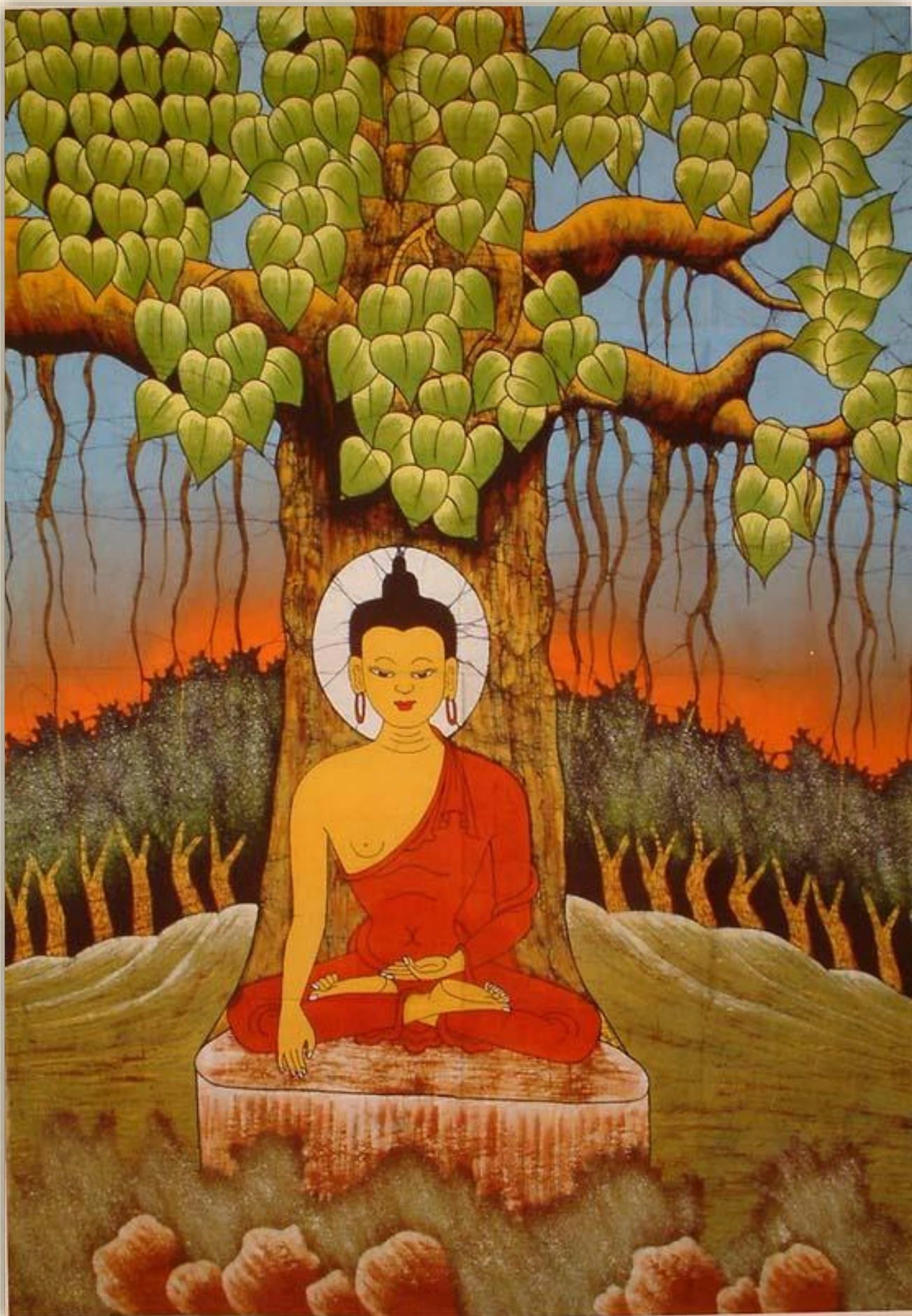
Anche prima che l'uomo sapesse registrare la propria storia, conosceva gli alberi.

Nel Vecchio Testamento vengono nominati l'albero della conoscenza e l'albero della vita.

In molte religioni primitive esiste l'albero del mondo, che rappresenta l'ascesa al cielo.

Le prime civiltà credevano che al centro del mondo ci fosse un albero che collegava inferno, terra e paradiso.





Buddha ricevette l'illuminazione sotto un albero, il *Ficus*, albero sacro per gli indiani.





Yggdrasil ['yg,drasil:] nella mitologia nordica, è l'albero cosmico, l'albero del mondo. Esso è rappresentato da un Frassino.







« L'ordine delle cose umane procedette:

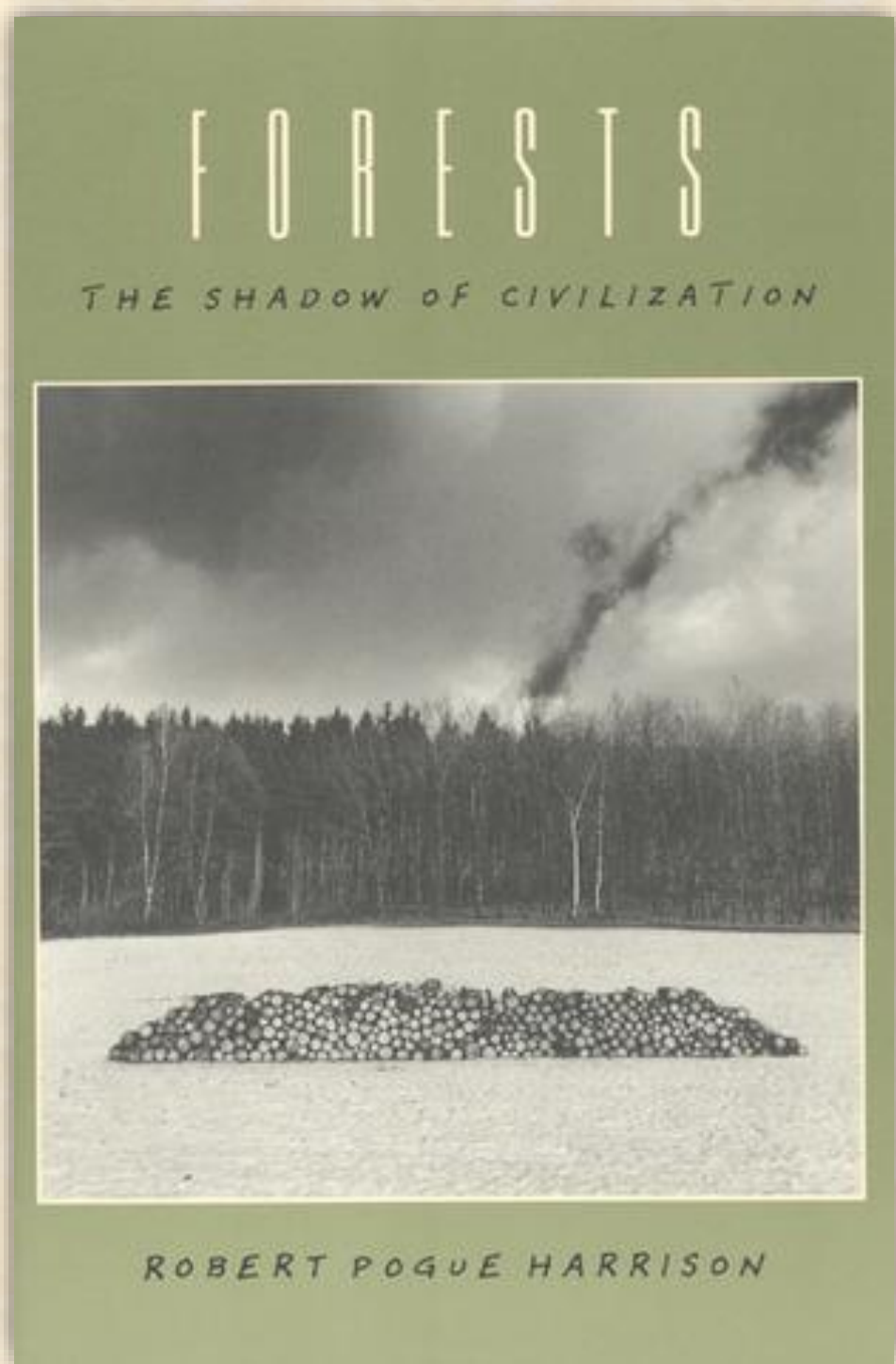
**che prima furono le selve,
dopo i tuguri,
quindi i villaggi,
appresso le città,
finalmente le accademie.»**

La Scienza Nuova, Gianbattista Vico



... Nonostante ciò nei templi, modalità e forme non sono cambiate da quando il luogo di culto era la selva.





[...] I boschi sacri della preistoria barbarica europea conferiscono un nuovo significato all'analogia, oggi molto diffusa, tra una foresta e una cattedrale. La cattedrale gotica riproduce palesemente gli antichi scenari del culto nel suo interno superbo, che si innalzava verticalmente verso il cielo e poi si curva a volta da tutti i lati, come corone di alberi che convergano fino a chiudersi sopra di noi. Come squarci nelle fronde, le vetrate fanno filtrare la luce. In altre parole, l'analogia tra foresta e cattedrale non è casuale, in quanto si fonda su un'autentica corrispondenza tra la foresta e la dimora di un dio. [...]





Corrispondenze

La Natura è un tempio dove incerte parole
mormorano pilastri che sono vivi,
una foresta di simboli che l'uomo
attraversa nei raggi dei loro sguardi familiari.
[...]

Charles Baudelaire, I fiori del male

Corrispondenze

La Natura è un tempio dove incerte parole
mormorano pilastri che sono vivi,
una foresta di simboli che l'uomo
attraversa nei raggi dei loro sguardi familiari.
[...]

Charles Baudelaire, I fiori del male

[...] Se non siamo in grado di custodire il nostro giardino,
se non siamo in grado di prenderci cura del nostro mondo
mortale,
allora il cielo e la salvezza sono vani. [...]

Robert Pogue Harrison



















e poi ci insegna del ciclo della vita.....

*Un albero, anche se caduto a terra per la forza dei venti,
continua a far parte del ciclo della vita.*

Dentro di esso trovano spazio nuove vite.

Il legno «morto» diventa fonte di cibo e riparo.

*In esso si nasconde un microcosmo fatto di
insetti, funghi e batteri.*

*Come le foglie cadute nel mese d'autunno,
poco alla volta,*

*Il legno tornerà alla terra,
donandole il «nutrimento» necessario.*

È il ciclo della vita che continua.....



Grazie



silvia ghirelli
paesaggista