

# Benessere nei giardini terapeutici



*La natura e un giardino possono aiutare i processi di cura e possono essere di grande supporto alla ri-abilitazione e alla disabilità, sia all'interno di un contesto ospedaliero, ma soprattutto nei luoghi per la salute e nei centri socio-sanitari, dove si ha necessità di spazi positivi, di benessere, durante tutto l'arco della giornata.*

## **BENESSERE E NATURA**

Nel rapporto della Commissione Salute dell'Osservatorio europeo su sistemi e politiche per la salute (a cui partecipa il distaccamento europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) è stata proposta la definizione di benessere come: «lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società». Il benessere (da *ben-essere* = «*stare bene*» o «*esistere bene*») è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Queste definizioni aiutano a comprendere l'importanza di mettere al

centro la persona e tutti gli aspetti della sua esistenza al fine di restituire la definizione di salute, non solo come mera assenza di malattia. Ed è forse il rapporto tra uomo-salute-natura che porta a far risaltare questa definizione di benessere così ampia. Le teorie sul rapporto benefico tra uomo e natura sono state approfondite e avvallate negli anni, da numerosi studi che hanno anche mirato a identificare la rilevanza dal punto di vista pratico, definendone le conseguenze progettuali. Negli Stati Uniti, a fine del secolo scorso, architetti paesaggisti, sociologi ambientali, psicologi, medici e amministratori, hanno potuto appurare, attraverso una corposa serie di ricerche scientifiche all'in-

terno di strutture per la sanità, che la natura e il giardino aiutano a curare. Tra il 1972 e il 1981, Roger Ulrich lo dimostrò per la prima volta, empiricamente, che i pazienti che godevano di una vista sul verde, avevano una morbilità inferiore, tempi di recupero più brevi, minor bisogno di antidolorifici e un minor numero di commenti negativi da parte degli infermieri. La Teoria di Roger Ulrich si basa sulla premessa che i giardini aiutano a mitigare stress nella misura in cui:

- creano opportunità per il movimento e l'esercizio fisico;
- offrono l'opportunità di fare delle scelte, cercare la privacy e sperimentare un senso di controllo;

### **di Monica Botta\***

Monica Botta ([www.monicabotta.com](http://www.monicabotta.com)) è architetto paesaggista, si occupa di progettazione del verde, di parchi e giardini in particolar modo di parchi terapeutici, giardini sensoriali, healing gardens. Da diversi anni collabora con il dipartimento ABC - Cluster in Desing of Health Facilities del Politecnico di Milano, come docente a contratto e come correlatrice a progetti di tesi sul verde terapeutico. È co-direttrice del corso di Therapeutic Landscape Design alla Facoltà di Architettura del Politecnico di Milano, che si propone di indirizzare verso una progettazione del verde mirata al benessere. Collabora come consulente con diverse aziende che si occupano di design e di verde tecnico. È autrice di pubblicazioni, relatrice a convegni a svolge docenze presso diverse realtà universitarie e scuole professionali.

- forniscono le situazioni che incoraggiano la gente a riunirsi e l'esperienza sociale di sostegno;
- forniscono l'accesso alla natura e ad altre distrazioni positive.

Nel corso degli anni Novanta, i coniugi Rachel e Stephen Kaplan, rinomati a livello mondiale nel campo della psicologia ambientale per le ricerche relative al rapporto uomo-ambiente e agli effetti della natura sulla salute delle persone, formulano la «*Attention Restoration Theory*». La ART, fornisce utili spiegazioni alle qualità ristorative della natura. Clare Cooper Marcus, negli stessi anni, fece ricerche scientifiche su quattro ospedali della California, nella San Francisco Bay Area, osservando 2.140 persone e intervistandone 143. Attraverso analisi visive, di comportamento e attraverso interviste agli utenti che usufruivano dei giardini, Cooper Marcus ha redatto indirizzi progettuali, che sono diventati punti cardinali per la realizzazione di un progetto curativo che comprenda al suo interno i giardini di terapia o così chiamati Healing Gardens.

### GLI ASPETTI HEALING DEL CONTESTO AMBIENTALE

L'aggettivo *healing* vuol dire proprio che cura, che cicatrizza le ferite, che guarisce riequilibrando corpo e mente. E se sono importanti le cure, le terapie fornite a un paziente, in una visione olistica che mette al centro la persona e che coinvolga anche i luoghi della salute, l'ambiente sanitario diventa importante. È il contesto dove la persona segue un percorso verso la guarigione, ed è parte di quelle componenti non tecniche (capacità cliniche del medico, esami diagnostico-strumentali), che contribuiscono a rendere una terapia medica efficace. Incorporare all'interno dei luoghi della salute, la vista o la fruizione di elementi naturali, aiuta a migliorare il tasso di recupero del paziente. Uno dei motivi principali è dovuto al potere calmante della natura.

Ecco perché avere una relazione con essa, rende l'esperienza complessiva negli ospedali, negli ambienti socio-sanitari, nelle abitazioni pri-

vate, più piacevole, più affrontabile, soprattutto in un processo di guarigione dalla malattia. Il verde *healing* in particolar modo, nei luoghi sanitari, riduce lo stress, dona tempo ed energie per concentrarsi sul recupero e aiuta a non delegare completamente ad altri la propria salute, poiché la responsabilizzazione personale e il controllo che ne seguono, sono il primo passo per stare bene.

### LA PROMOZIONE DELL'UTILIZZO DELLA NATURA DA PARTE DI POLITICHE SANITARIE PUBBLICHE

Negli ultimi anni, diversi sono i governi che, nel mondo, stanno facendo campagne per promuovere l'attività fisica all'aperto, e un utilizzo della natura a fini terapeutici. Un interessante articolo pubblicato di recente sul National Geographic, riporta una carrellata di casi in cui le amministrazioni suggeriscono l'utilizzo del paesaggio, dei parchi, dei giardini, di fatto dell'eco-terapia come strumento per la salute delle persone. In Finlandia, un paese che lotta con alti tassi di depressione, alcolismo e suicidi, i ricercatori finanziati dal governo, hanno chiesto a migliaia di persone di indicare i loro stati d'animo e livelli di stress, dopo aver visitato le aree naturali e urbane. Sulla base di tale studio, il professor Liisa Tyrväinen e il suo team presso, il *Natural Resources Institute Finland*, raccomandano una dose minima di natura, di cinque ore al mese – alcune brevi visite a settimana – per scongiurare la depressione. “Un 40- 50 minuti a piedi, sembra essere abbastanza per ottenere cambiamenti fisiologici

e cambiamenti di umore e di attenzione”. Ma forse nessuno ha abbracciato il potere medicamentoso del verde, con più entusiasmo, dei sudcoreani. Molti soffrono di stress da lavoro, la dipendenza digitale; questi i dati riportati da una indagine del colosso Samsung. È per questo quindi che nella *Saneum Healing Forest*, a est di Seul, i ranger della salute «*health ranger*», accompagnano le persone con forti stress a godere della natura con programmi gratuiti, promossi dal governo locale. Negli Stati Uniti, un recente sondaggio di *Nature Conservancy* ha rilevato che solo il 10 per cento dei ragazzi americani, trascorre del tempo fuori ogni giorno. E secondo una ricerca della *Harvard School of Public Health*, gli adulti americani spendono meno tempo all'aria aperta di quanto non facciano all'interno dei loro veicoli; all'incirca meno del 5 per cento del loro tempo. In Italia siamo ancora a rilento rispetto a queste politiche, ma sempre di più si fa alta l'attenzione del rapporto uomo-ambiente, basti pensare il recente e forte interesse per la creazione di orti, con finalità sociali, e l'introduzione di programmi, laboratori, all'interno delle scuole per l'infanzia, per avvicinare i bambini all'ambiente. All'interno di questo panorama internazionale i giardini di terapia possono avere un ruolo fondamentale per connettere le persone alla natura, già in un contesto complesso come quello sanitario. I giardini terapeutici e le attività svolte in esse, possono far leva sull'educazione a corretti stili di vita, all'ambiente, alla sua fruizione e alla percezione della bontà del beneficio ottenuto.



## GLI HEALING GARDENS: DEFINIZIONE

L'inserimento del verde terapeutico nelle strutture sanitarie è considerata oggi di notevole importanza, tanto che la maggior parte delle architetture per la salute internazionali, possiede degli spazi appositamente riservati e progettati per questo scopo. Negli Stati Uniti, in Canada e nel Nord Europa, sono molti gli esempi di giardini all'interno di contesti ospedalieri, realizzati secondo le più recenti linee progettuali in materia, a differenza dell'Italia che sconta una mancanza di linee guida progettuali e normative a favore di un verde *healing* a fronte del suo recente approccio a queste tematiche. Ma per progettare un giardino che abbia come scopo obiettivi specifici di benessere, i progettisti internazionali si avvalgono delle definizioni dell'*American Horticultural Therapy Association (ATHA)* che descrive in dettaglio le tipologie di giardino in base alla specificità, all'ubicazione, alle attività e ai fruitori. I benefici ottenuti attraverso l'uso passivo, attivo, sensoriale del verde, sono riconducibili agli ambiti cognitivi, psicologici, sociali e fisici delle persone. Pertanto, gli spazi progettati con delle finalità terapeutiche andranno a stimolare i sensi attraverso l'uso della vegetazione e di terapie occupazionali differenti, per tipologia di giardino. Gli *Healing Gardens – Giardini di cura* (def. ATHA) sono ambienti dove è dominante la presenza di piante, fiori, acqua e di diversi aspetti della natura. Sono generalmente realizzati in ambienti sanitari e indicati come giardini di guarigione, accessibili a tutti e progettati per avere effetti benefici sulla maggior parte degli utenti che li fruiscono. Possono essere ulteriormente suddivisi in giardini terapeutici, spazi per l'orticoltura e il giardinaggio terapeutico.

## LA FRUIZIONE E L'INTERAZIONE CHE AVVIENE TRA LE PERSONE E L'AMBIENTE

Per una corretta progettazione di un giardino che sia realmente curativo, la fruizione di uno

spazio dovrebbe avere un bilanciamento tra:

- utilizzo passivo – contemplare/ sostare;
- utilizzo attivo – lavorare/ fare attività;
- utilizzo sensoriale – esperienza dei sensi.

Di fatto, queste fruizioni portano conseguentemente interazioni tra uomo e natura, che possono acquisire connotazioni diverse in base alla tipologia di giardino e in base a una progettazione che voglia far leva più su di un aspetto che su di un altro. Un bilanciamento tra i diversi utilizzi passivo-attivo-sensoriale è auspicabile, ma non sempre un giardino terapeutico riesce a rispondere alla complessità di queste richieste, poiché alcune interazioni non sono solo ed esclusivamente frutto di una corretta progettazione, ma anche e soprattutto di un utilizzo, di una cura e di un mantenimento del giardino stesso. Per questa complessità, le interazioni e le conseguenti reazioni che si dovrebbero attivare in un giardino perché possa essere considerato *healing* sono:

- interazione informativa: stimoli e informazioni vengono recepiti, elaborati ed interpretati tramite processi cognitivi;
- interazione fisica: frutto di attività motorie, legate ad attività sportive o ri-abilitative, o legate per esempio, al semplice passeggio;
- interazione sensoriale: frutto del coinvolgimento degli organi di senso (vista, tatto, olfatto, udito, gusto) – quindi in parte anche fisica – legata alla percezione degli stimoli esterni;
- interazione funzionale: l'azione dell'uomo sull'ambiente e le conseguenti modifiche;
- interazione spazio-temporale: una relazione con l'ambiente, ma anche con oggetti, con

attività, che porta a comprendere la dimensione temporale;

- interazione culturale: una relazione con il luogo, attraverso elementi che lo identificano, qualificano.

Se una progettazione che tenga conto di queste relazioni è necessaria, altrettanto lo è l'indirizzo all'utilizzo, al mantenimento alla cura del giardino stesso, delle attività praticabili. Non può esistere una corretta progettazione di un ambiente definito *healing* se a questa non è strettamente connessa una gestione del giardino e delle sue attività nel tempo, altrimenti la definizione di *healing garden* viene vanificata.

## LE ATTIVITÀ CON LA VEGETAZIONE

L'utilizzo della natura per trarne benefici, può avere delle connotazioni pratiche. Da diversi anni realtà socio-sanitarie internazionali e nazionali, pur non avendo dei giardini esclusivamente a carattere terapeutico, inseriscono veri e propri programmi riabilitativi, per diversi tipi di utenze come supporto delle cure convenzionali. Questi strumenti terapeutico-riabilitativi delle pratiche orticolture e di giardinaggio, portano benefici che sono oggetto di studi scientifici da circa un paio di decenni. Le dimensioni dell'essere umano indagate sono fisiche, psichiche (cognitive, affettive, emozionali, comportamentali) e sociali. L'attenzione del mondo scientifico ha preso da tempo in seria considerazione la Terapia orticolturale, e i risultati che ha ottenuto su varie tipologie d'utenza. In particolar modo sono stati conseguiti



significativi risultati, nell'esercizio di pratiche orticole, relativamente a:

- inclusione e integrazione sociale;
- aumento di fiducia verso se stessi;
- autostima e concentrazione;
- apprendimento di abilità pratiche;
- apprendimento di aspetti normativi: strutturazione di sequenze di regole e routine operativa.

## LA PROGETTAZIONE E LA REALIZZAZIONE DI UN GIARDINO

La progettazione di un giardino *Healing* con obiettivi dichiaratamente terapeutici, non segue il percorso classico che un progettista metterebbe in campo, se fosse chiamato a realizzare uno spazio verde. Questo tipo di progettazione deve seguire una serie di indagini conoscitive (osservazioni, questionari, focus group) documentate e strutturate specificatamente per lo spazio in oggetto, deve inoltre rispondere a un layout che si avvalga di linee guida specifiche. L'apporto scientifico di Clare Cooper Marcus, sul finire degli anni 90, è stato fondamentale per redigere indirizzi progettuali, che sono diventati punti cardinali per la realizzazione di progetti terapeutici. Questi indirizzi, a cui fanno riferimento i progettisti a livello internazionale, si possono sintetizzare nella necessità di trovare all'interno di un *healing garden*, le seguenti caratteristiche:

- sicurezza e Privacy: mettere a proprio agio il fruitore con lo scopo di farlo sentire in un luogo sicuro come a casa propria, ma anche protetto, assicurato dal luogo;
- accessibilità: eliminazione degli ostacoli secondo le normative relative alle barriere architettoniche, e una attenzione specifica alla progettazione dei più piccoli elementi architettonici, o dei prodotti di arredo per soddisfare le esigenze degli utilizzatori finali;
- comfort fisico ed emozionale: creare dei contesti diversi, per cui il fruitore possa scegliere la propria attività in un luogo di benessere ambientale e psicologico generale;
- distrazioni positive: rendere il luogo architettonicamente e paesaggisticamente adatto

## Progettare i giardini del benessere: un corso a Milano

Si terrà a Milano la **III<sup>a</sup> edizione del corso di Therapeutic Landscape Design** che si pone l'obiettivo di indirizzare verso la progettazione di parchi e giardini, all'interno di strutture ospedaliere, socio-sanitarie e in aree pubbliche, con finalità terapeutiche.

### Per saperne di più

<http://www.medicinaintegratanews.it/y98Kx>



all'estraniamento dal proprio stato di stress, malessere, malattia, con percezioni positive;

- rapporto con la natura: creare e diversificare le connessioni tra il fruitore e la natura, migliorando così l'opportunità di beneficio;
- manutenzione ed estetica: un buon progetto deve tenere in considerazione la manutenzione e la cura del giardino, per suscitare serenità e ottimismo negli utilizzatori;
- sostenibilità: progettare un giardino che sia rispettoso dell'ambiente instaurando fruibili una sensazione di giustizia sociale, ambientale ed economica.

Ma una corretta progettazione non può esimersi dal verificare successivamente, a seguito della realizzazione del giardino, attraverso metodi di post occupancy evaluation (POE), e di evidence-based design (EBD), di come lo spazio risponda alle esigenze del fruitore, se supporta le attività e l'utilizzo ottenendo riscontri positivi o se, per caso, ha necessità di variazioni o modifiche atte a migliorarne qualitativamente gli aspetti. Forti di esperienze e significativa

documentazione scientifica, negli Stati Uniti, l'ASLA – American Society of Landscape Architects, ha creato una guida Health Benefits of Nature, che raccoglie le ricerche più importanti, e che indirizza l'approccio progettuale, dando un importante supporto ai professionisti. In Italia, il giovane approccio a queste metodologie che vedono il tecnico alle prese con approfondimenti anche specifici, che esulano dalla mera progettazione del giardino privato o del parco pubblico, e che devono invece interessare la conoscenza di malattie, patologie e di come lo spazio e le percezioni sensoriali, siano acquisite diversamente dai soggetti malati, si stanno approfondendo in questo ultimo decennio. È indubbio che la realizzazione di un giardino che abbia come finalità la cura, non può esimersi da una accurata progettazione partecipata, che tenga conto i diversi aspetti e che coinvolga il personale socio-sanitario, i parenti, il progettista stesso e i fruitori finali dell'area a verde. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## BIBLIOGRAFIA

- Sachs N. *Isn't every garden a healing garden?* TLN Blog: Exploring the connection between nature and health. [Internet]. 2008. Disponibile all'indirizzo: <http://www.healinglandscapes.org/blog/2008/08/isnt-every-garden-a-healing-garden-part-ii/>
- Botta M. *Cosa sono e perché dovrebbero essere realizzati gli healing gardens* [Internet]. 2015; Disponibile all'indirizzo: <http://www.monocabotta.com/gardens/cosa-sono-e-perche-dovrebbero-essere-realizzati-gli-healing-gardens/>
- Botta M. *Il benessere derivato dalla natura, sul National Geographic* [Internet]. 2015; Disponibile all'indirizzo: <http://www.monocabotta.com/landscape/il-benessere-derivato-dalla-natura-sul-national-geographic/>
- Ulrich R. *View through a window may influence recovery from surgery.* Science Mag 1984; 224(4647): 420-421 (2) Stigsdotter U. A., Grahn P. *What Makes a Garden a Healing Garden?* Journal of Therapeutic Horticulture. 2002; 13: 60-69.
- Kaplan S. *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.* Journal of Environmental Psychology. 1995 September; 15(3): p. 169-182.
- Cooper Marcus C., Sachs N. *Therapeutic Landscapes, an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces.* 1. Hoboken: John Wiley and Sons Inc. 2014
- Cooper Marcus C, Barnes M. *Healing gardens. Therapeutic benefits and design recommendations* New York: Wiley; 1999.
- Stigsdotter U. A., Grahn P. *What Makes a Garden a Healing Garden?* Journal of Therapeutic Horticulture. 2002; 13: 60-69.