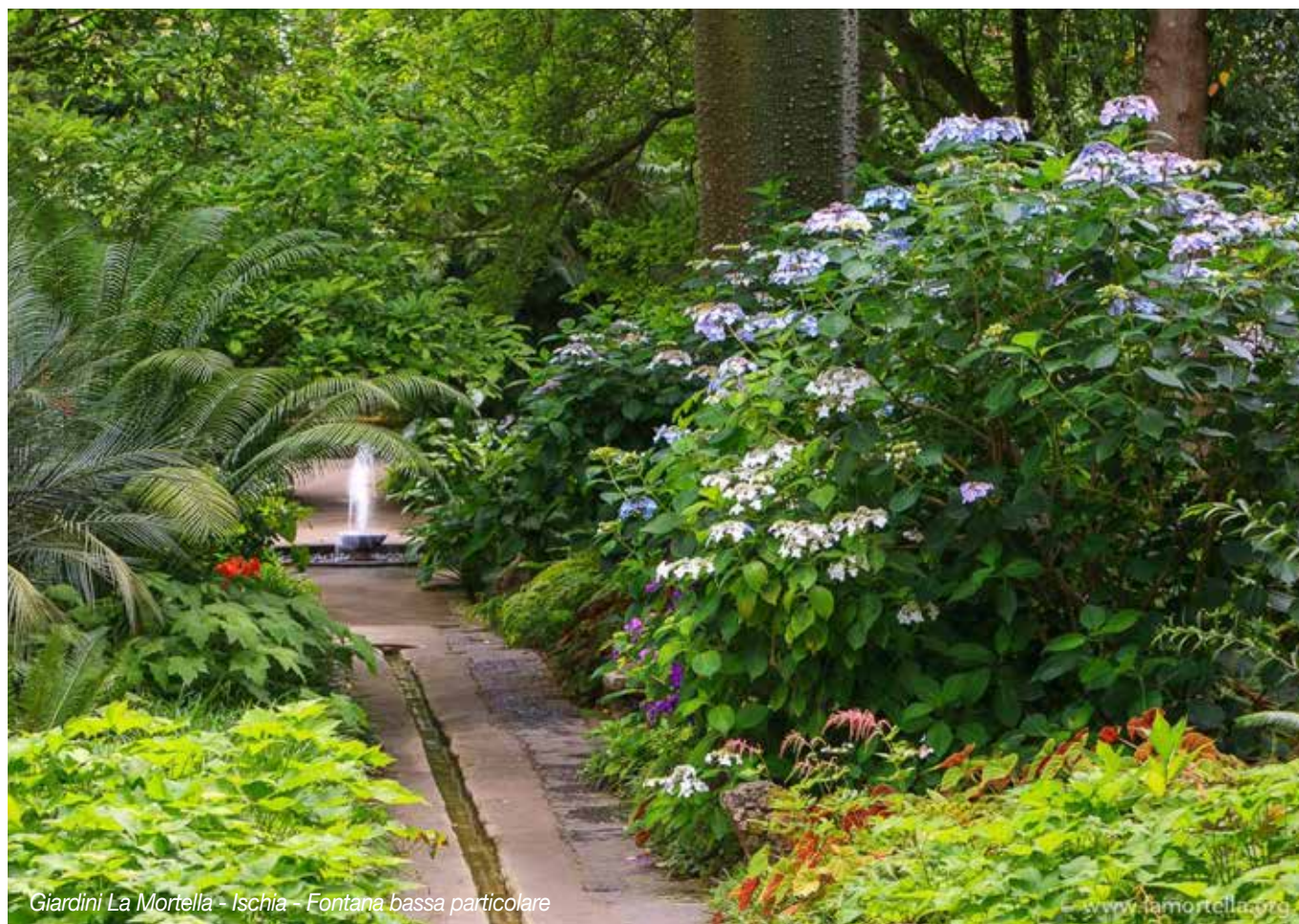


ESSERE GIARDINIERI IL GIARDINO E IL LAVORO INTERIORE

Luisa Bertolatti

56



Giardini La Mortella - Ischia - Fontana bassa particolare

Mentre il sole sorge dietro la collina, una brezza fresca e delicata sfiora la pelle del viso, con la promessa di divenire più mite con l'avanzare del giorno.

Il canto degli uccellini - cince, merli, passerotti, pettirossi - tintinna nell'aria frizzante del mattino, un luccichio sonoro che ogni giorno annuncia il ritorno della luce: l'alba. In questo ambiente mi sento sicura, protetta, a mio agio. Faccio un grande respiro, rallento i passi.

Osservo la luce, i colori, i suoni, i profumi: i fili d'erba ancora baciati dalla rugiada; i fiori che ho piantato con cura negli anni, che, come vecchi amici, ritornano a fiorire e a scandire le stagioni; la sorveglianza saggia degli alberi. Sorrido, un sorriso che lenisce, acquieta

i pensieri e per un momento esistiamo solo io e il mio giardino.

Mentre il mio sguardo percorre il giardino in tutte le sue parti - il terreno, che conosco bene ma non smette mai di stupire; le piante volute, le erbacce da sistemare, gli angoli da ripulire; alberi, arbusti e siepi da potare al momento opportuno, mi trovo a riflettere sul giardino come possibile specchio di noi, in tutte le nostre parti, da quelle più *vistose* e chiare a tutti, a quelle più nascoste, che lavorano letteralmente *sotto terra*, ma certamente lavorano.

Adoro lavorare in giardino senza guanti perché il contatto con il terreno, il profumo d'humus, la sensazione dei rami, dei petali, i profumi dei fiori e delle

erbe aromatiche mi rendono davvero partecipe e non solo spettatore.

È un lavoro che abbraccio volentieri, che libera la mente e dona nuove prospettive. Il giardinaggio stesso, dalla lavorazione della terra, alla semina, alla cura ed infine anche all'appagamento dato dalla sua realizzazione, possono essere riflesso del nostro continuo lavoro interiore.

La terra è il luogo dove la natura nasce, letteralmente il *terreno fertile* da dove cresce ed evolve. Ogni giardiniere o agricoltore esperto sa che, quando si vuole piantare, bisogna conoscere bene le proprietà del terreno: è umido? secco? pesante? friabile? ricco di sostanze nutritive? sfruttato?

Quando si è alle prime armi, un errore comune è passare subito alla semina o alla piantumazione, con la fretta di arrivare al risultato, senza avere le conoscenze o esperienze necessarie per sapere se il terreno possa essere adatto a quella pianta, oltre alla quantità di luce, l'umidità e le temperature necessarie: l'ambiente che la circonda. Si prende un rischio, con tanta fiducia e buoni propositi, ma è un rischio non calcolato o informato.

È possibile comunque avere la fortuna di vedere crescere ciò che volevamo, come volevamo, ma anche il contrario può realizzarsi.

Il terreno possiede molte proprietà che solo ora la scienza inizia a conoscere più profondamente. È un ecosistema fondamentale, una vita sotterranea, è materiale organico in costante evoluzione a servizio della crescita successiva. Certamente, il terreno va preparato, nutrito. Un terreno trascurato, sfruttato rischia di portare *pochi frutti*, o sicuramente meno di quanto potrebbe invece un terreno sano.

Allo stesso modo, quando ci avviciniamo al lavoro interiore, questa conoscenza parte dalle basi.

*Potremmo pensare al terreno
come metafora dell'inconscio,
a tutti i livelli.*

I materiali che vengono sepolti, scissi e rilavorati dagli

insetti e microrganismi, sono come esperienze, ricordi, nostre storie, che vengono trasformati, messi a servizio di altro o talvolta solo sepolti, nascosti. Lavorando la terra, talvolta si scoprono elementi forse dimenticati, ad esempio bulbi piantati l'anno precedente, o con sorpresa si trovano piccole vite inaspettate, alcune positive: vermi che trasformano vecchie foglie in sostanze nutritive; altre negative: parassiti che consumano le radici delle piante, togliendone energia e vigore.

La conoscenza e consapevolezza ci rende giardinieri capaci di agire laddove necessario per trasformare ogni terreno in luogo sano, i vissuti dell'inconscio in sostanze nutritive, saggezze e risorse interne da sfruttare, in senso buono, per un futuro fiorente.

La fase successiva è la semina. Ogni seme è un possibile futuro, una potenzialità. Ogni volta che semino piante nuove in giardino, rimango meravigliata dal fatto che un granello così piccolo contenga tutta la vita della pianta che verrà, un progetto che si chiama vita. È davvero qualcosa di miracoloso. Questo mi fa pensare a quanto tutti noi siamo diversi, anche se della stessa specie, ognuno con le sue caratteristiche e le sue potenzialità - e per rimanere in tema psicosintetico, sub-personalità.

Questa diversità, nella sua individualità, ma anche unità intesa come umanità, è la bellezza del nostro mondo.

Ogni seme ha i suoi ritmi: quello che cresce subito, velocemente, rigoglioso. Quello che invece cresce più lentamente. Quello che addirittura rimane dormiente o inattivo per anni, per forse un giorno arrivare a diventare una grande quercia oppure una piccola margherita, chissà. Alcuni semi nascono rigogliosi anche tra il cemento, altri necessitano terreni ricchi. Come i semi, le nostre potenzialità, trovando le condizioni adatte, possono nascere e crescere *facili*; altre volte attendono le condizioni ideali per poter emergere; altre volte ancora necessitano di coraggio per crescere anche laddove il terreno non facilita.

Seminare vuol dire anche avere pazienza. Se pensiamo di seminare e nell'arco di poco tempo vedere una pianta matura, abbiamo delle aspettative troppo alte per i tempi

delle piante. Si semina, poi si accudisce e si attende, un'attesa attiva, con fiducia. Quando vediamo poi crescere qualcosa che abbiamo seminato, è un momento di pura gioia.

È facile apprezzare tutte quelle piante che conosciamo per la loro bellezza: tulipani, narcisi, rose, camelie, alberi da frutto, alberi maestosi. Ma le erbacce? consideriamo erbacce tutte quelle piante che riescono a propagarsi con molta facilità e si adattano ad ogni tipo di terreno, che non necessitano di particolari attenzioni e che, anzi, spesso prosperano laddove c'è negligenza o disattenzione.

Un giardino ben preparato, coltivato e curato, se poi lasciato andare perché l'opera del giardino stesso sembra essere compiuta, in verità poi nel tempo verrà sopraffatto dalle erbacce che sino a quel momento erano state tenute a bada: cattive abitudini, vissuti antichi irrisolti, modalità emotive, conflitti interiori, comportamenti reattivi. È importante dire che tutti i giardini, prima o poi, hanno delle erbacce da considerare, non come nemici, ma come maestri; non con fuoco o veleno, ma con metodo e costanza, con amore e perdono. Così come dovremmo vedere le nostre fragilità come opportunità di trasformazione e crescita, le erbacce ci mostrano dove portare attenzione, dove necessitiamo ritrovare equilibrio; sono piccoli messaggeri che ci dicono "... ci siamo anche noi" o - scusate la battuta - non ti scordar di me, che possono essere a loro volta trasformate in compost, sostanza ricca e nutritiva per ciò che invece vogliamo coltivare. Un'occasione di trasformazione interiore.

Togliere le erbacce è spesso un lavoro che si dà ai bambini, perché gli adulti non ne sono entusiasti o lo trovano faticoso, un lavoro lungo e ripetitivo, ma invece lavorare sulle erbacce ci racconta molto di noi e ci aiuta anche a entrare in un'energia quasi meditativa.

C'è da dire che alcune erbacce hanno un effetto positivo sull'ecosistema generale, soprattutto per le altre specie animali – magari non sono belli, ma utili. C'è chi, infatti, convive con una zona più selvaggia del proprio giardino, il cosiddetto *rewilding*, molto di moda negli ultimi anni - una scelta positiva perché consapevole verso le altre vite che ne giovano.

Ciò che per uno è erbaccia, per un altro è vita.

C'è un fattore in tutto questo che non è ancora stato considerato: la volontà. È facile avere il pensiero di dire vorrei, dovrei, ma il giardino esige *voglio*. Un giardino personale è uno studio, ma anche un insieme di scelte consapevoli, studiate, applicate. È il nostro *io voglio*. Il posizionamento delle piante, la loro manutenzione e forma, sono tutte scelte, ma anche necessità vitali per il giardino stesso.

Quando piantiamo un albero, un arbusto, una siepe, prima o poi sappiamo che necessiterà di essere potato, non per un senso di dominazione, ma di gestione positiva della vita stessa della pianta. La potatura, se eseguita correttamente, è un atto di bene nei confronti della pianta stessa, che, come conseguenza, crescerà meglio. La potatura è un modo per rimuovere ciò che non è più utile: rami secchi, non produttivi, che risucchiano le energie. Senza la potatura alcune piante cadono nel caos, le energie vengono dissipate. La potatura ridona forma, ridireziona l'energia, portandola dove serve e dove è utile.

Quali scelte consapevoli possiamo fare nelle nostre vite per potare ciò che non ci è più utile? quali scelte per piantare semi e piante laddove possono crescere al meglio? quali scelte per indirizzare meglio le nostre energie?

Certamente, ogni giardino ha il suo momento di massima performance apparente, esteriore ed interiore. Ogni giardino segue un ciclo: crescita, raccolta, riposo, rinnovamento. Il giardino non esiste come linea retta, ma come spirale ascendente, i suoi cicli di vita.

Dall'antichità, le stagioni hanno scandito il nostro tempo, anche quando il concetto tempo, così come lo intendiamo oggi come sistema cronologico, non esisteva ancora. Abbiamo imparato – e forse con l'avanzarsi dell'industrializzazione, un po' disimparato – a vivere in armonia con le stagioni per trovare il nostro ciclo vitale. Le stagioni ci aiutano a vivere il giardino con ciclicità: la primavera, momento di massima opportunità, produttività, risveglio, crescita; l'estate, momento di

espressione, di consolidamento; l'autunno, momento di raccolta, di riflessione, ma anche di programmazione per il futuro; l'inverno, momento di riposo, di integrazione, trasformazione.

La metafora delle stagioni è forse applicabile ad ogni aspetto della nostra vita, dal momento che stiamo vivendo, lungo o corto che sia, all'età in cui ci troviamo. È facile dire che la vita è bella quando il tempo è bello, siamo nel pieno delle forze e il nostro giardino pullula di colore e vita; spesso l'inverno è visto come metafora di crisi: tutto sembra essere morto, senza vita, vuoto, senza colore, freddo ed inospitale. Ma sotto tutto questo aspetto esteriore apparente, c'è una trasformazione in corso – tutto sta prendendo i suoi tempi, nelle condizioni in cui si trova, preparandosi per il nuovo ciclo vitale, la rinascita nel nuovo. L'inverno è preparazione e rinnovamento, per poi continuare l'ascesa esistenziale.

Assagioli dice: "... È bene comprendere che la saggezza è la radice della pazienza. Perché la pazienza non si manifesta attraverso la sua imposizione sulla natura emotiva ma, vedete, con la saggezza di cogliere il ritmo dei processi, compreso lo sviluppo interiore. Che è uno dei ritmi del cosmo. Il cosmo include gli esseri umani. Tutte le cose presenti nel cosmo sono ritmiche. Anche gli alberi, per fare un esempio, sono ritmici – ci sono alberi che crescono in pochi anni, ci sono gli alberi giganteschi

della California che impiegano secoli a crescere. Ogni cosa ha il suo ritmo. Vi è un ritmo normale di sviluppo umano – infanzia, giovinezza, adolescenza, e così via. Ogni cosa ha la sua velocità. Quindi,

*c'è anche un ritmo naturale
nella realizzazione spirituale.*

È questo l'aspetto di saggezza della pazienza".⁽¹⁾

Il nostro lavoro da giardinieri non è mai finito, così come il nostro lavoro sulla vita interiore. Prendendoci cura di un giardino, possiamo imparare silenziosamente a prenderci cura di noi stessi. Il giardino ci aiuta a comprendere la nostra crescita e ci rende partecipi in essa. Come dice Assagioli, la pazienza nasce dalla saggezza, con un suo ritmo naturale, una pazienza verso la nostra crescita, anche spirituale. La crescita non merita forzature, ma invece attenzione, consapevolezza, comprensione, scelta, azione saggia. Ma forse più importante di tutto, amore.

Note

1. Roberto Assagioli – SAGGEZZA E PAZIENZA (Archivio Assagioli – Firenze).

