

# PERSONAGGI

## Jader Tolja



Rita Sicchi

## La terza possibilità

*A colloquio con il medico Jader Tolja, sostenitore dell'assunto che mente-corpo-spazio costituiscano una triade indissolubile, tanto da ipotizzare che la progettazione del paesaggio possa tenere in considerazione quelle condizioni che comportino una riconciliazione con la natura umana più profonda. Per ottenere spazi verdi finalmente in sintonia con le esigenze psicologiche degli stessi fruitori.*

Sotto: (spazio ad affinità corticale), la notevole complessità del design, la sua spigolosità e durezza, l'utilizzo di svariati codici formali, la sua predominante dimensione verticale e il baricentro alto rendono questo spazio molto stimolante per l'aspetto corticale e molto poco riposante per quello sottocorticale.



*This is a conversation with the doctor Jader Tolja who believes so strongly that mind-body-space constitute an inseparable triangle that he assumes landscape design should only implement those conditions that bring reconciliation with the deepest human nature in order to obtain open spaces finally in harmony with the psychological needs of their users.*

La progettazione classica e quella rinascimentale sono umanistiche perché "al centro di quell'architettura c'era il corpo umano, e il loro metodo era quello di trascrivere nella pietra le condizioni fisiche più vantaggiose", sosteneva all'inizio del secolo scorso Geoffrey Scott nella sua opera "L'architettura dell'umanesimo". Oggi Jader Tolja, che vive e lavora tra Milano e Barcellona, autore di testi come "Il cervello destro e i giardini zen" (1982) e "Pensare col corpo" (2000, 2003), studia l'effetto che lo spazio ha sul cervello e sul corpo e, più specificamente, lavora sui principi che regolano questo rapporto, allo scopo di renderli disponibili ai gruppi di progettazione degli spazi verdi contemporanei.

Come mai un medico si occupa di progettazione di giardini? È stata una conseguenza naturale della mia storia professionale. Quando lavoravo in un reparto di chirurgia, mi sono accorto che quello che succedeva alle persone dal punto di vista fisico era molto legato a quello che accadeva loro a livello emotivo. Per cui, alla fine degli anni '70, non appena è stato aperto il primo reparto di medicina psicosomatica, ho iniziato un internato per approfondire i rapporti mente-corpo, anche se ben presto mi sono reso conto che non era con una diade che si aveva a che fare, ma più propriamente con una triade: mente-corpo-spazio.

Come si è rivelato questo collegamento?

Studiando pazienti psichiatrici cronici (persone che funzionano senza il filtro dell' "io", rivelano più direttamente ciò che succede a livello inconscio), è emerso come mente, corpo e spazio non fossero separabili, perché quando cambiava la mente, non solo cambiava anche il corpo, ma, inaspettatamente, anche la percezione dello spazio. Per altro, a un mutamento dello spazio corrispondeva una variazione a livello corporeo e mentale.

E i giardini cosa c'entrano con tutto questo?

Durante un viaggio in Giappone nel 1982, sono passato da Kyoto, dove, per prima cosa, visitai il Ryoan-ji, probabilmente il giardino zen più intenso in assoluto. Quando ne varcai l'ingresso ebbi la sensazione di accedere immediatamente a quello stesso stato di coscienza che prima ero in grado di raggiungere faticosamente solo con strumenti elettronici sofisticati come il biofeedback o con tecniche somatiche avanzate come quelle sviluppate da Amos Grunberg, con cui avevo lavorato a New York. Ricordo ancora oggi la sensazione fisica chiara, potente e inaspettata, come un senso di attivazione del centro del cervello, e per di più ottenuta istantaneamente al semplice entrare in contatto con uno spazio. Questa per me è stata un'esperienza illuminante

per la percezione della potenza degli effetti dello spazio sul cervello e quindi ovviamente sul corpo. Naturalmente questo comporta delle implicazioni fondamentali per la medicina, per il benessere e la salute.

Cioè?

Anche a livello scientifico sta diventando sempre più chiaro come gran parte delle malattie siano in realtà equivalenti somatici della depressione. Questo è stato dimostrato per esempio per cancro, malattie autoimmunitarie, attacchi di panico, bulimia, anoressia ecc. Queste condizioni migliorano con la somministrazione di farmaci antidepressivi che producono un aumento forzato della serotonina, la cui mancanza genera appunto stati depressivi. Ora, se pensiamo che il 95% di questo ormone è prodotto dall'intestino e che le viscere si "aprono" in una condizione di centratura sottocorticale, riconducibile alla mia esperienza nel giardino zen, possiamo facilmente capire come questa particolare situazione attivi una specie di doccia di serotonina per tutto l'organismo, riattivando una vitalità e una sensibilità che ci risana a livello fisico e psicologico, con un'amplificazione della percezione dell'aspetto spirituale.

In che senso "una percezione dell'aspetto spirituale"?

Oltre al senso di benessere di cui si parlava prima, tra i vari effetti del rilascio di serotonina c'è anche quello di provocare un "senso di appartenenza" a tutto ciò che ci circonda. Questo è il motivo per cui sostanze che agiscono sulla serotonina, come ad esempio il Peyote, usato dagli sciamani in Centro America, o i derivati dell'acido lisergico, usati ad Eleusi nell'antica Grecia, venivano impiegati soprattutto a scopo iniziatico o rituale.

Di conseguenza come potrebbero essere progettati giardini e parchi per contribuire al benessere e alla salute?

Non esiste un criterio assoluto, ma solo relativo al luogo e al momento preso in considerazione. Credo che parchi, giardini e verde pubblico in generale, possano rappresentare occasioni fondamentali per riequilibrare le caratteristiche di una località. La progettazione di un parco o un giardino in un posto dove la natura è ancora protagonista assoluta, sarà improntata dalla necessità di stimolare la dimensione corticale del cervello attraverso espedienti quali l'originalità, la complessità e la varietà dei codici formali. In questo caso i giardini rappresenterebbero un luogo dove è possibile scoprire e vivere una condizione di eccita-

zione mentale. Bambini e adolescenti, che sono in pieno affinamento della propria corticalità, o le persone che sentono la necessità di controllo mentale, generalmente adorano questo tipo di luoghi, del resto non dissimili da una stanza di un adolescente, strapiena di immagini, oggetti e simboli.

E nella nostra realtà oggi?

Nel caso di zone fortemente urbanizzate troviamo una pervasiva dominanza di richiami al controllo razionale, dal modo in cui educiamo, facciamo sport a quello in cui costruiamo e organizziamo lo spazio. È praticamente quasi impossibile trovare luoghi che attivino il centro del cervello e che mettano invece in stand-by, a riposo, la parte corticale. Consideriamo una giornata qui a Milano o in Lombardia: ci muoviamo in strade piene di insegne, segnali stradali, semafori, pubblicità, indicazioni, strisce, in pratica di continui richiami all'attenzione. Per acquistare questo tipo di condizione dovremmo arrivare perlomeno in qualche valletta collaterale della Valtellina. Per cui dovendo realizzare un parco in un luogo fortemente urbanizzato, considererei prioritaria la necessità di quiete, di spazio, di semplificazione, di pulizia, anteponevole all'originalità o, vista l'emergenza fisica e psicologica, addirittura alla funzionalità pratica.

Come si può ottenere questo effetto in fase di progettazione?

Direi soprattutto attraverso l'equilibrio e l'armonia dell'insieme, l'unitarietà dei codici formali e la presenza di acqua. Attraverso l'utilizzo di forme archetipiche, già presenti in natura, di forme semplici che l'organismo conosce già naturalmente, e che quindi sostengono la sottocorticale, la centratura. Mentre al contrario forme complesse, spigolose o spezzate come un trapezio, forme complicate, pensate cerebralmente, che non troviamo in natura e che il cervello non riconosce come ovvie, sortiscono l'effetto opposto, portando verso il pensiero cerebrale, cioè nella parte corticale.

Quali spazi evocano maggiormente una condizione di centratura sottocorticale?

Quelli naturali che risultano ben

assortiti e in cui non prevalgano elementi particolarmente caratterizzanti e riconoscibili che distolgano l'attenzione dall'insieme, come una serie di catene montuose al tramonto, quasi fosse un quadro astratto, o il mare con isole sparse, come le pietre di un giardino zen. Godere di una composizione che acquieta la mente, che non richiama al riconoscimento di quel posto particolare, di un ripetitore o di una croce in quanto tali, porta all'attivazione del centro del cervello e quindi al riposo meditativo. Perché quando non c'è niente che dia un appiglio alla mente razionale, alla corteccia, al pensiero con maggiore facilità si attivano momenti di profondo recupero.

Tu hai accennato all'opportunità di evitare elementi forti, ma per quanto riguarda gli spazi aperti si pongono spesso obiettivi di riconoscibilità.

Credo che il problema non stia tanto nel connotare o meno un luogo, ma nel come questo viene fatto. Un giardino zen, pur avendo personalità, non stride rispetto alla natura umana profonda, ma anzi la sostiene.

Analogamente i canoni classici hanno trovato ritmi e forme che risuonano e si combinano armonicamente con il nostro essere fisico originario.

Per esempio i tempieetti neoclassici dei giardini romantici sono elementi artificiali, inseriti però con grazia nel proprio ambiente, costituiti con equilibrio e delicatezza da forme archetipiche come l'emisfera, il cerchio, il quadrato o l'ottagono, con il risultato di apparire inseriti naturalmente nell'ambiente come se fossero lì da sempre. Non si ha la sensazione di qualcosa che ti disturba e ti riporta nel cerebrale.

Quindi per i progettisti solo due possibilità: realizzare spazi cerebrali o imitare i giardini romantici o zen?

Chiari che no. Sarebbe come fare una cena a Milano accogliendo gli ospiti vestiti in kimono. Personalmente sono interessato ad una terza possibilità.

Oggi esistono dei bellissimi giardini occidentali contemporanei che utilizzano gli stessi principi archetipici e somatici di quelli zen, palesi esempi di progettazione umanistica contemporanea.

Nella pagina a fianco, in alto: (spazio misto), questo giardino presenta soluzioni di tipo sottocorticale molto coerenti tra loro, come ad esempio la rotondità dei pali e della forma della parte sinistra del bacino, e la presenza di acqua, elemento che possiede una forte affinità con le forme circolari e fluide. Per contro la spezzatura della linea, la sua spigolosità e la sua rettilineità sono invece tipici elementi di tipo corticale.

Sopra: (spazio ad affinità sottocorticale), le caratteristiche di questo paesaggio si accordano con una condizione di centratura sottocorticale in quanto il progetto è molto semplice, è a prevalente sviluppo orizzontale, ha un baricentro basso ed è stato utilizzato un unico codice formale (il semicerchio) ripreso in vari modi.



Rita Sicchi Architetto, svolge la sua attività di paesaggista a Milano. Coordina il corso biennale di Progettazione dei Giardini della Scuola Arte & Messaggio-Castello Sforzesco. Ha recentemente realizzato la sistemazione di spazi pubblici e verde per il Comune di Zavattarello nell'Oltrepò Pavese. Autrice e curatrice di diverse pubblicazioni, oggi si occupa della stesura di un libro sul tema della somatica dello spazio verde.



Jader Tolja Medico, psicoterapeuta e ricercatore dei rapporti tra mente, corpo e spazio. Ha insegnato presso la Facoltà di Architettura del Politecnico di Milano e presso il Pratt Institute di N.Y. Attualmente collabora a gruppi di progettazione integrata. Per approfondimenti bibliografici è possibile scrivere all'indirizzo tolja@pensarecolcorpo.it, oppure consultare la sezione Architettura del sito www.pensarecolcorpo.it