



Radici di libertà

RIGENERARE POSSIBILITÀ E BENESSERE ATTRAVERSO LA NATURA

Un progetto di ortoterapia per il benessere psicologico e il reinserimento sociale dei detenuti, basato sui principi della Psicologia Ambientale. Il modello propone attività ecologiche in spazi verdi carcerari che promuovono agency, autoefficacia e trasformazione identitaria, offrendo una risposta innovativa alle criticità del sistema penitenziario italiano caratterizzato da sovraffollamento e alti tassi di recidiva.

Autori: Luca Bonetti, Sara Marchetto, Davide Saporita

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata - A.A. 2024/25

Insegnamento: Ambiente Naturale e Benessere Psicofisico

Prof.ssa Francesca Pazzaglia

Contesto

Le mura di un istituto di pena non rinchiudono solo i corpi: **sovraffollamento** oltre il 130% e recidiva al 68% alimentano **ansia, depressione** e un cospicuo consumo di psicofarmaci (oltre 2 milioni €/anno).



130%
sovraffollamento
con punte al 220%
68%
recidiva

Esperienze di **ortoterapia** condotte in istituti penitenziari nel mondo hanno evidenziato diminuzioni dei sintomi depressivi, rallentamento della frequenza cardiaca a riposo e aumento dell'autostima. L'introduzione di orti rigenerativi in carcere potrebbe quindi favorire **benessere**, senso di **agency** e sviluppo di **competenze**, favorendo così il **reinserimento sociale**.

Analisi del problema

- ◆ **SOVRAFFOLLAMENTO STRUTTURALE**
spazi minimi vitali ridotti - 4 m² a persona
- ◆ **STRESS CRONICO & SALUTE MENTALE**
55% dei detenuti assume psicofarmaci; sintomi depressivi tripli vs. popolazione generale (DPS, 2023)
- ◆ **ISOLAMENTO SENSORIALE**
carenza di stimoli naturali → iper-attivazione del sistema simpatico, deficit attivativi
- ◆ **RECIDIVA E COSTI SOCIALI**
2 detenuti su 3 tornano in carcere entro 3 anni; ogni nuovo ingresso costa allo Stato ca. 130€/giorno

Obiettivi

Il progetto mira a **portare la natura dentro al carcere**, per trasformarlo da luogo statico a **setting rigenerativo** che promuova salute, competenze e responsabilità sociale, attraverso i seguenti obiettivi specifici:

- 1 Riduzione **stress psicofisiologico** e miglioramento dell'**umore**
- 2 Aumento **autostima** e percezione di **agency**
- 3 Riduzione uso di **psicofarmaci**
- 4 Formazione di **competenze** per fase post-detenzione
- 5 Diminuzione delle probabilità di **recidiva**

Domanda di ricerca

In che misura la creazione di un setting rigenerativo tramite un programma di ortoterapia, svolto in un'area dedicata all'interno del carcere, riduce lo stress psicofisiologico e migliora umore, autostima e percezione di agency dei detenuti?

Metodologia

La durata dell'intervento è di **6 mesi** (2 incontri/settimana) con sessioni di ortoterapia condotte da esperti, mirate allo sviluppo di **competenze pratiche e capacità relazionali**.

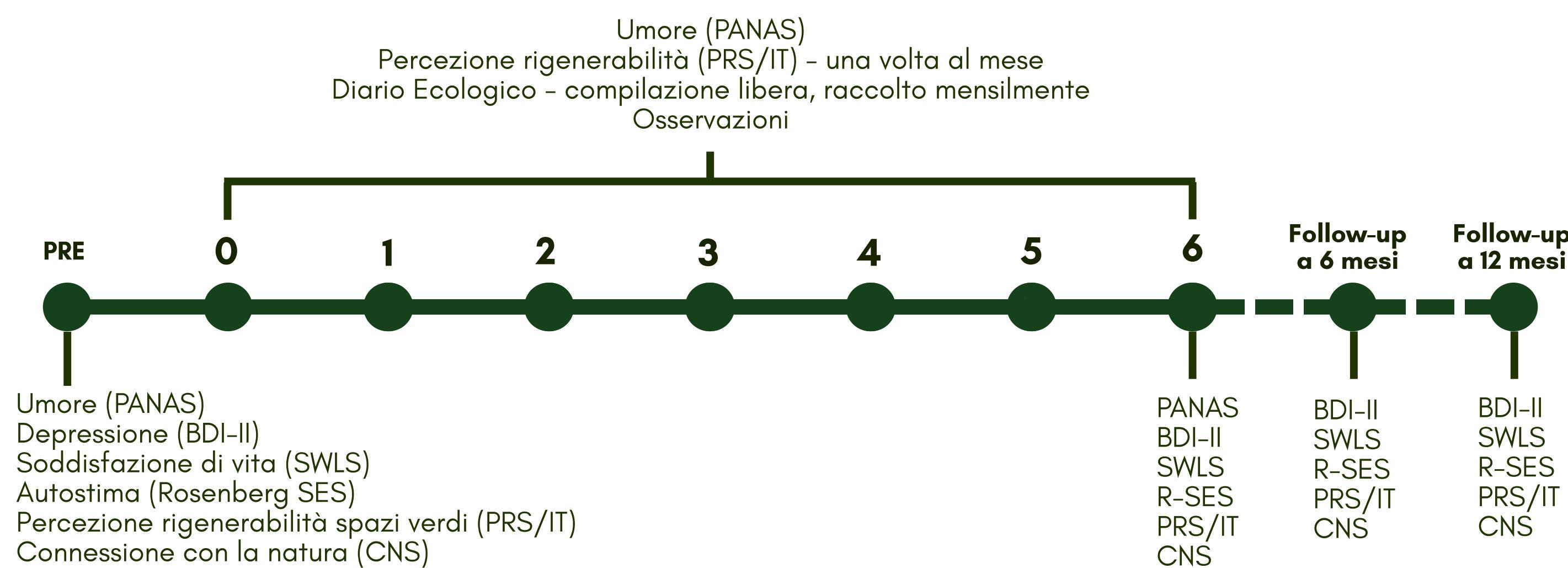
Le attività sono progettate secondo un approccio progressivo che favorisce **agency ed autonomia**.

Ogni incontro è suddiviso in 3 momenti:

- **Briefing iniziale** (15 min)
distribuzione compiti, sicurezza, obiettivi della sessione;
- **Attività pratica** (80 min)
lavoro in sottogruppi guidati da un operatore;
- **Debriefing riflessivo** (25 min)
condivisione di successi/difficoltà, compilazione diario ecologico.

| FOCUS | LUOGO | ATTIVITÀ |
|---|-------------------------|---|
| 1 Introduzione e formazione | Sala formazione + Orti | Introduzione al progetto, formazione sui principi ecologici e attività pratiche (cura delle piante). Definizione di piccoli gruppi di lavoro. |
| 1-2 Avvio cura delle piante e orti | Orti + Giardini | Avvio delle attività pratiche di cura delle piante, semina e manutenzione orti. Primo contatto con il compostaggio. |
| 3-4 Gestione avanzata orti e compostaggio | Orti + Compostaggio | Sviluppo delle competenze nel compostaggio e gestione dell'orto. Gestione dei rifiuti organici, raccolta e piantumazione. |
| 5-6 Gestione orti e costruzione di strutture verdi | Orti + Cortili + Aiuole | Costruzione di piccole strutture verdi: panchine, serre e altri arredi ecologici. Valutazione della rigenerazione degli spazi verdi. |
| 6 Riflessione finale e diario ecologico | Orti + Sala gruppo | Momenti di riflessione finale, discussione sui cambiamenti percepiti e compilazione del diario ecologico. Analisi finale dei progressi psicologici. |

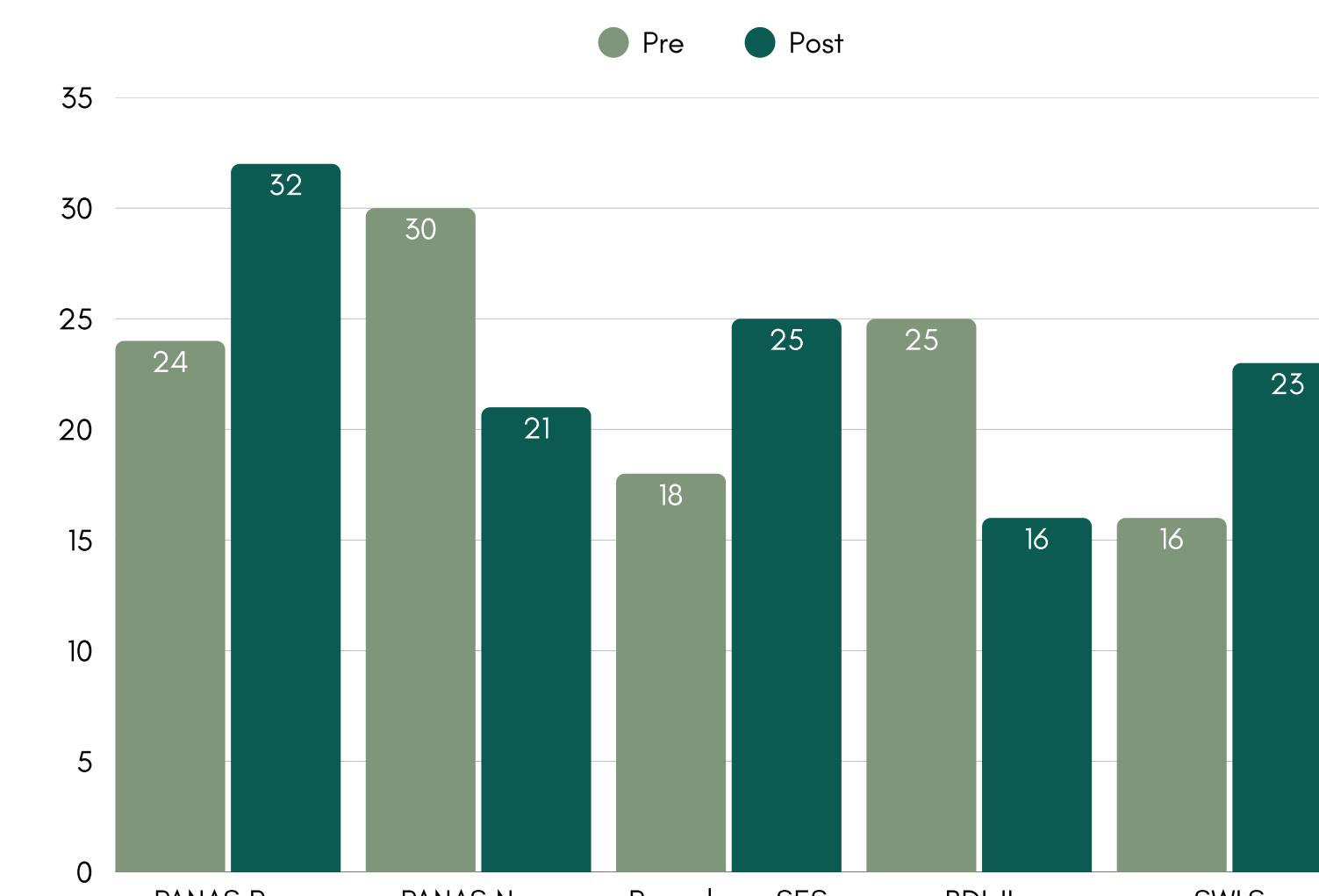
Strumenti utilizzati nelle varie fasi dell'intervento



Risultati attesi

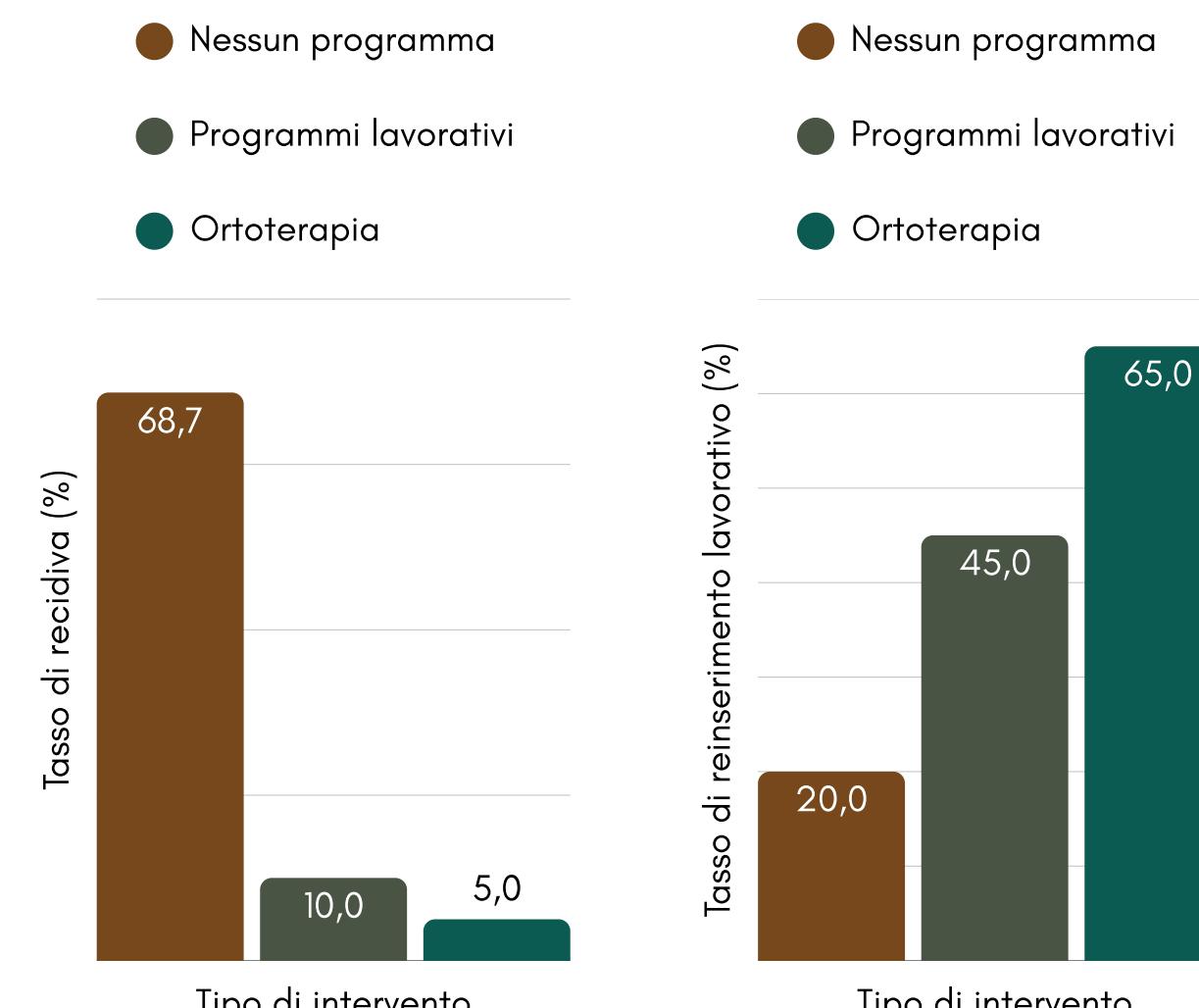
Miglioramenti nei domini affettivi e cognitivi

Le simulazioni prevedono riduzione di affetto negativo, stress e sintomi depressivi, insieme a un aumento di umore positivo, autostima, agency.



Stime su tassi di recidiva e reinserimento lavorativo

I dati di letteratura indicano che l'ortoterapia può offrire i risultati più favorevoli, superando sia l'assenza di programmi sia i percorsi puramente lavorativi.



Dove nasce un germoglio può rinascere una persona, basta un seme per cambiare un futuro.

"Radici di Libertà" mostra come la natura possa rigenerare luoghi, identità e possibilità.

Bibliografia

- Bonnes, M., & Secchiaroli, G. (1992). Psicologia ambientale. Roma: FrancoAngeli.
 Han, K. T. (2003). A reliable and valid self-rating measure of the restorative quality of natural environments. *Landscape and Urban Planning*, 64(4), 209–232. [https://doi.org/10.1016/S0169-2046\(02\)00241-4](https://doi.org/10.1016/S0169-2046(02)00241-4)
 Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.
 Lee, S., Park, S. A., & Oh, Y. A. (2021). Effects of a horticultural therapy program on inmates' psychological health. *Integrative Medicine Research*, 10(3), 100495. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100495>
 Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
 Pasini, M., Berto, R., Brondino, M., Hall, R., & Ortner, C. (2009). Measuring the restorative value of the environment: Contribution to the validation of the Italian version of the Perceived Restorativeness Scale (PRS). *Bollettino di Psicologia Applicata*, 25, 3–11.
 Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 85–125). Springer.

