

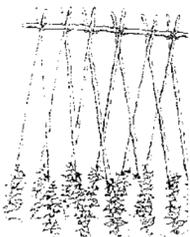
## Domenica al verde



Bellissime piante  
i fagioli di Spagna  
Baccelli pronti  
in pieno agosto

In collaborazione con ZANICHELLI EDITORE

Seminati già a partire da aprile-maggio fino a luglio, i fagioli in estate sono pronti per la raccolta. La raccolta, comunque, avviene in epoche diverse, a seconda che si vogliono ottenere semi freschi o secchi. Per il consumo fresco, non appena i baccelli sono diventati rossi o gialli, secondo le varietà, e i semi si sono sviluppati completamente, cominciano a raccoglierci. I fagioli a pianta nana sono pronti per la raccolta a partire da giugno circa, i fagioli a pianta rampicante a partire da luglio. Per avere una produzione continua, raccogliere regolarmente i baccelli. Tra le diverse varietà, spiccano per bellezza i fagioli rampicanti di Spagna. Sono piante assai belle, con fiori bianchi, rosa o, più spesso, rosso scarlato. Il loro portamento alto e il denso fogliame li rendono ideali come piante da schermo; un sostegno a tenda ricoperto di fagioli rampicanti costituisce una nota interessante in una bordura annuale fiorita. Seminati appena non c'è più il pericolo delle gelate, dopo un'accurata preparazione del terreno, i fagioli di Spagna vengono in genere fatti crescere lungo un sistema di sostegno-corde, canne o pali sono tra i sistemi più comuni - anche se si può, con opportune cimature, limitarne l'altezza dopo che hanno raggiunto i trenta centimetri. Le piante cimate danno un raccolto un po' più precoce, ma inferiore rispetto a quello delle altre. La raccolta dei fagioli rampicanti comincia in agosto e prosegue per tre o quattro settimane. Una raccolta oculata e rigorosa riduce il numero dei baccelli sporchi di terra o piegati. Bisogna raccogliere i baccelli regolarmente per non interrompere la produzione. In piena stagione è necessario raccogliere i baccelli anche ogni due giorni.



In giugno, quando le piante raggiungono l'altezza di 7-10 cm, piantare una doppia fila di canne di circa 3 cm a intervalli di 15-30 cm. Inserire in alto una canna orizzontale.



In giugno-luglio, ricoprire con una pacciamatura a base di torba o paglia il terreno tutto intorno alle piante, non appena queste si sono ben consolidate.



In giugno-luglio, se necessario, nebulizzare le piante con un prodotto contro afidi e ragno rosso. Eseguire questa operazione a sera per non danneggiare altri insetti.



In agosto, raccogliere i fagioli quando sono ancora teneri e i semi non sono troppo grossi. Raccogliendoli se possibile ogni 2 giorni, la produzione di baccelli resta costante.

## Le tracce fossili sono di 117.000 anni fa Scoperte in Sudafrica orme del più antico piede umano

Tre impronte di un piccolo piede, molto probabilmente femminile, lasciate nella sabbia soffice per la pioggia appena caduta e solidificata in pietra arenaria nel corso di 117 millenni, costituiscono le più antiche orme dell'*Homo sapiens* che siano mai state trovate: le ha scoperte due anni fa al margine della laguna di Langebaan, nei pressi della costa atlantica sudafricana, il geologo David Roberts, nel corso di una ricerca diretta dal paleontologo Lee Berger, dell'Università Witwatersrand di Johannesburg. «Queste impronte - spiega lo studioso - furono lasciate da una persona che aveva esattamente il nostro aspetto». Le impronte di quella nostra probabile antenata furono lasciate da una persona di bassa statura, di peso - secondo le deduzioni di Berger - compreso fra i 30 e i 35 chilogrammi, che camminava in discesa lungo un pendio sabbioso verso la costa, dove si stava recando probabilmente per raccogliere molluschi (gli strumenti in pietra rinvenuti nei paraggi costi-

tuiscono indizio di un gruppo umano di cacciatori e raccoglitori): i tre passi pietrificati nella sabbia bagnata, subito ricoperta da altro materiale portato dal vento e diventata così pietra arenaria in un lunghissimo processo di trasformazione geologica, mostrano l'incendere della donna con una camminata appesantita dal cedimento del suolo soffice nel quale il piede affondava. Era un piede decisamente umano, uguale a quello dei nostri contemporanei, come si constata dalla forma delle dita visibile con assoluta nitidezza e dal modo di incidere lungo il pendio: il piede destro, aperto a 45 gradi sulla destra, è parallelo al pendio, mentre quello sinistro punta verso il mare ed è molto più avanzato per controbilanciare il peso del corpo e la pendenza. Da indizi come l'apertura delle dita del piede affondate nella sabbia Berger ha dedotto anche quale doveva essere il peso della testa: la capacità cranica - secondo i suoi calcoli - doveva essere molto vicina alla nostra.

Il disagio diventa malattia quando si consuma un eccesso di energie per superare determinate difficoltà

# Stress «cattivo», il corpo si trasforma nel campo di battaglia della mente

Piccoli segnali, spesso apparentemente scollegati da esperienze emotivamente negative, possono essere la spia della rottura dell'armonia tra psiche e fisico, della perdita di contatto dai veri sentimenti e bisogni. Ma c'è anche lo stress «buono».

Flavia e Giorgina, rispettivamente di 12 e 15 anni, partono per le vacanze con i loro genitori. Raggiungono una località in aperta campagna dove il contatto con la natura, particolarmente rigogliosa e incontaminata, è assicurato e dovrebbe rappresentare per tutta la famiglia motivo di svago e di relax. I loro genitori hanno preso in affitto un casale dal sapore antico, per certi versi decrepito ma funzionale quanto basta per trascorrere due settimane lontano dalla routine cittadina.

La prima attività delle due ragazze nella nuova abitazione provvisoria consiste nel divertirsi a rovistare tra le vecchie cose della casa. È così che tra una fotografia, un appendicini malconcio, qualche sottoveste bucherellata a opera dei tarli vivi, vispi e attivi, scoprono e riesumano una bicicletta marca Bianchi, a prima vista non più decisamente in grado di funzionare o tanto meno di sorreggere qualcuno.

Ma Flavia e Giorgina non si arrendono, anzi trascorrono l'intera mattina a lustrare, oliare, riverniciare la Bianchi nel tentativo di farla andare malgrado il parere fievolemente contrario di madre e padre.

Poi il grande momento: la bici è pronta, la stradina bianca di campagna invita a una corsetta, c'è anche la platea formata dai genitori, un cane, due gatti e tanti uccelli. Quindi inutile tentennare, si va. Giorgina fa il percorso per prima e torna eccitata e raggiante. La vecchia due ruote non l'ha tradita, anzi si è comportata da vera professionista frenando persino al momento giusto.

Ora è la volta di Flavia: sale, parte spedita, ma in curva perde l'equilibrio, il vecchio freno si inceppa e lei finisce in un burrone. Accorrono tutti, compresi gli animali, e a prima vista il danno sembra minimo: qualche lieve scorticatura qua e là, qualche foglia tra i capelli. Insomma tutto bene se non fosse per «certe reazioni» incomprensibili della ragazza che, tornata a casa, singhiozza per un po' senza riuscire a parlare e mostra una serie di chiazze rosse sparse per tutto il corpo, soprattutto tra il petto e il mento.

L'analisi dei grandi sull'accaduto inizia lasciando ampio spazio alla ragionevolezza e alla comprensione. Il papà fa notare a sua moglie e a Giorgina che in fondo Flavia, per questa corsa-passeggiata in bici, non è stata né dissuasa né incoraggiata, che tutto sommato loro, in quanto genitori, si sentono pronti ad aiutare i figli anche quando commettono errori e che quindi quel silenzio e singhiozzare senza parole non poteva far riferimento a cause emotive del momento.

La mamma invece pone l'accento sulle chiazze rosse e ipotizza che tale anomalia epidemica comparso all'improvviso possa avere per causa qualche sostanza irritante presente tra il fogliame o dispersa nell'ambiente, sebbene a ricerca effettuata in casa, tra i rovi, per strada nulla ha fatto presupporre che ci fosse qualche misterioso repellente in quel luogo così ameno.

Per fortuna, dopo circa mezz'ora tutto passa: Flavia riprende a parlare, e con l'occasione giura di non toccare più la tanto accudita bici; le chiazze lasciano in pace il suo corpo e l'esperienza traumatica esce da quel piccolo ecosistema familiare apparentemente senza lasciare traccia.

Prima considerazione psicologica su questa esperienza: in genere, anche tra individui di quest'era contemporanea così imboccata di tutto dai cosiddetti *mass media*, si tende ad avere una visione dicotomica della realtà. Difatti per questa famiglia in assoluta buona fede, la possibilità che sia il blocco verbale sia le chiazze rosse sulla pelle fossero la conseguenza di un'unica probabile causa non è stata nemmeno presa in considerazione.

Per questo la causa dell'eruzione cutanea è stata riportata a un fattore ambientale, mentre il blocco verbale come conseguenza di un'attività mentale distinta da attività cosiddette fisiologiche è stato interpretato come



sposta di un organismo in crisi in grado di presentare reazioni psicosomatiche.

Se la crisi non viene risolta o viene risolta in modo inadeguato, la risposta da stress può diventare risposta patologica: malattia.

Stress in inglese significa «difficoltà», «avversità», «pressione», «tensione». Nell'immaginario collettivo, poi, questa parola scatena rappresentazioni collegate a sforzo, disagio, insomma a qualsiasi difficoltà umana superata o da superare, anche se l'illustre Hans Selye già negli anni immediatamente successivi alla seconda guerra mondiale riuscì a dimostrare che stress è anche energia vitale, risposta adattativa, conferma di saper mantenere invariato il proprio equilibrio interiore rispetto alle continue aggressioni esterne.

Sua difatti è la celebre frase del 1974 «La vita sarebbe noiosa senza la sfida di situazioni stressanti». E divide lo stress in positivo e negativo: eustress il primo, distress il secondo. Selye intende per positive tutte le risposte funzionali e psicologicamente adeguate dell'individuo a stimolazioni interne ed esterne.

In pratica è positivo (eustress) l'utilizzo di energia sufficiente a superare i problemi senza intaccare il nostro equilibrio omeostatico.

Ed è negativo (distress) l'utilizzo in eccesso di energia per superare una determinata difficoltà senza rispettare un inventario personale dei propri valori e dei problemi.

Visto in quest'ottico psicoevolutivo, si capisce come la risposta da stress dell'organismo sia influenzata dal tipo di personalità che ognuno di noi ha come corredo personale inscindibile dalle nostre azioni. In questo senso si sono identificati due tipi generali di personalità che riconosceremo in «A» e «B» e in cui «A» è portato allo stress più di «B».

Gli individui che si riconoscono in «A» hanno come attributi caratteriali l'intolleranza, l'essere impazienti, ambiziosi, aggressivi, mai stanchi del proprio lavoro. Sono coloro che fissano grandi obiettivi per se stessi e per gli altri e spesso vivono emozioni anticipatorie, come l'ansia per esempio.

Gli individui che si riconoscono in «B» hanno come attributi caratteriali la costanza, la flessibilità, l'essere riflessivi, non manifestamente ambiziosi.

In genere nelle persone compaiono attributi misti, cioè presenti sia in «A» sia in «B». L'equilibrio personale consiste nella consapevolezza e nella capacità di riconoscere le situazioni in cui rispondiamo in un modo o nell'altro e impariamo a correggerlo. Perché lo stress è ciò che determina il nostro modo di condurre l'esistenza e di adattarci alla vita.

La malattia stress, nella vastissima gamma dei disturbi psicosomatici che la rende manifesta, è il non rispetto della necessaria armonia tra mente e corpo; è il non riconoscere l'interdipendenza tra l'uomo e i suoi simili e gli altri organismi viventi; è la perdita di contatto con i nostri veri sentimenti; è l'ignoranza dei nostri bisogni più profondi.

Guarire da questa malattia significa trovare il coraggio di entrare in comunicazione con noi stessi e con il mondo, a costo di un cambiamento totale o parziale delle proprie opinioni; a costo del dover finalmente ammettere che abbiamo il diritto di fare errori, che possiamo dire no, che sappiamo riconoscere il bisogno di occuparci degli altri.

La «Scala di Holmes Rahe», che proponiamo qui a fianco con le relative istruzioni per l'uso, può aiutare il lettore a valutare la propria situazione prendendo coscienza dei valori personali di stress.

Maria Malucelli  
Psicologa

### LO STRESSOMETRO

Situazione	Punteggio di adattamento
Decesso del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione Matrimoniale	65
Incarcerazione	63
Decesso di un membro della famiglia	63
Lesione o malattia personale	53
Matrimonio	50
Dimissioni dal lavoro	47
Riconciliazione matrimoniale	45
Pensionamento	45
Cambiamento di salute in un membro della famiglia	44
Gravidanza	40
Difficoltà sessuali	39
Acquinta di un nuovo membro nella famiglia	39
Cambiamento negli affari	39
Cambiamento di situazione economica	38
Cambiamento del numero di discussioni col partner	35
Grossa ipoteca	32
Esclusione da un'ipoteca o da un mutuo	30
Cambiamento di responsabilità nel lavoro	29
Un figlio se ne va di casa	29
Problemi con suoceri e coconati	29
Successo personale straordinario	28
Il coniuge comincia o smette di lavorare	26
Inizio o fine delle scuole	26
Cambiamento di condizione esistenziale e delle abitudini personali	25
Problemi con un superiore	23
Cambiamento dell'orario di lavoro	20
Cambiamento di abitazione	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento delle attività di svago	19
Cambiamento delle attività parrocchiali	19
Cambiamento delle attività sociali	18
Piccola ipoteca o prestito	17
Cambiamento delle abitudini del sonno	16
Cambiamento nel numero di riunioni familiari	15
Cambiamento di abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale	12
Leggera contravvenzione alla legge	11

### LA SCALA DI RIADATTAMENTO SOCIALE

L'eccitazione fisica costituisce una parte importante del sistema generale di adattamento di cui il corpo si serve per adeguarsi ai cambiamenti e cercare di ricostituire l'equilibrio. Troppi cambiamenti nel corso dell'esistenza possono sovraccaricare le risorse di adattamento, generando uno stato di malattia. La scala del riadattamento sociale, è stata messa a punto dai medici americani T. H. Holmes R. H. Rahe. Superare i 300 punti in un anno aumenta in modo significativo il rischio di malattia; da 150 a 299 punti il rischio viene ridotto del 30%, mentre con un punteggio inferiore a 150 il rischio è limitato. Tra i cambiamenti e la malattia può anche non esserci un rapporto di causa-effetto. La personalità e la capacità di affrontare le situazioni influiscono in modo determinante sui modi di agire.

### È più utile l'intelligenza «pratica»

Non è necessario possedere un quoziente d'intelligenza particolarmente elevato per avere successo nel lavoro: aiuta molto di più un alto livello d'intelligenza pratica, la capacità cioè di ritenere, organizzare e gestire quell'insieme di informazioni che si acquisiscono solo con l'esperienza. Ad affermarlo è uno studio - presentato a Chicago in occasione della convention annuale dell'American Psychological Association - nel corso del quale sono stati confrontati i quozienti d'intelligenza (declinanti con l'avanzare dell'età) e i livelli d'intelligenza pratica di alcune centinaia di dirigenti bancari. I più giovani hanno un QI più elevato, che i «vecchi» compensano ampiamente con la loro maggiore esperienza.

reazione a stati emotivi precedenti della ragazza. Dunque spesso la tendenza porta a distinguere le reazioni somatiche da quelle psicologiche.

L'esperienza di Flavia e l'osservazione sistematica interdisciplinare - che coinvolge etologia, medicina, psicologia e altro - dimostrano esattamente il contrario.

Flavia è un'adolescente con il bisogno di dimostrare agli adulti il suo coraggio e la parità rispetto alla sorella più grande. Non ci riesce, e per la personalità di un'adolescente la valutazione di un evento pur banale può avere un significato diverso da quello dell'adulto capace di inserire l'esperienza in un quadro esistenziale più globale.

Per lei, cadere in modo banale e non reagire subito come avrebbero immaginato i suoi genitori hanno avuto il sapore generale dell'autodenigrazione, del non essere a livello, del comportarsi in modo infantile, e hanno ovviamente presentato tutti i sintomi di una risposta da stress. La risposta da stress è la ri-