
Erbario Anticarcerario

N I C O L E R O S E



ERBARIO ANTICARCERARIO



Nicole Rose



The Prisoner's Herbal, Nicole Rose - Erbario Anticarcerario

Illustrazioni di Amani Omejer

La traduzione, revisione, stampa e la distribuzione di questo libro è prodotto della collaborazione e dello sforzo collettivo collettivo di compagnx anarchicx contro le prigioni e per l'autogestione della salute.

INDICE

Note alla traduzione italiana	8
Introduzione	11
La mia storia	13
Preparare rimedi con le piante in carcere	19
Sezione 1 - Le piante	
Introduzione	29
Tarassaco	34
Piantaggine	42
Achillea	50
Centocchio	58
Malva	64
Ortica	72
Camomilla	80
Prunella	94
Margherita	98
Rosa	105
Sezione 2 - Rimedi in cucina	
Spezie e condimenti	110
Tè e caffè	120

INDICE

Frutta e verdure	123
Sezione 3 - Connettersi con le	
piante alleate	131
Sezione 4 - Risorse	138
Glossario	139
Cura delle ferite	144
Ulteriori letture e risorse	154
Ringraziamenti	161
Nicole Rose	162
Solidarity Apothecary	163
Risorse, gruppi e materiale in italiano	165
Chiamata per contribuire alla seconda edizione italiana	166
Contributi di prigionierx italianx	167
Indice	171

Esclusione di responsabilità: L'editore e l'autrice non hanno alcuna intenzione di fornire consigli medici specifici e il contenuto di questo libro non deve essere utilizzato come base di diagnosi o scelta di trattamento, ma piuttosto come fonte di informazioni. Tutti i contenuti di questo libro sono forniti solo a questo scopo e nulla di essi è inteso come sostituto di consigli, cure, diagnosi o trattamenti medici professionali. Le piante devono essere identificate con precisione prima del loro consumo. L'utilizzo che viene fatto dal lettore rispetto ai contenuti, per qualsiasi scopo, è a proprio rischio e pericolo.

NOTE ALLA TRADUZIONE ITALIANA

Questo meraviglioso libro che ti trovi tra le mani è la preziosa testimonianza della compagna Nicole Rose, che a partire dalla sua esperienza di ex detenuta ed erborista, ci racconta come possiamo praticare l'autogestione della nostra salute e trovare quello che lei chiama un "alleato vegetale" che ci aiuti ad autodeterminarci e darci la forza di andare avanti in un contesto oppressivo come quello carcerario.

Intorno a questo testo si sono intrecciate molteplici complicità: la traduzione di *The Prisoner's Herbal* è il frutto di un processo collettivo di compagne provenienti da varie regioni e collettive italiane, che hanno unito le forze in un sostegno reciproco per tradurre, revisionare, progettare, diffondere e stampare questo testo, unita dalla passione per l'erboristeria, per l'autocura e per la lotta anticarceraria. Quando ci siamo imbattute in questo libro e nel progetto *Solidarity Apothecary* abbiamo sentito subito un'affinità fortissima con l'autrice e quanto scrive, e questo ci ha permesso di metterci in contatto, conoscerci e creare una nuova, bellissima rete di compagne.

Speriamo che questo libro possa superare i muri ed arrivare a detenute: che possa essere uno strumento di solidarietà per prigionierx, che lo supporti ad affrontare la quotidianità del contesto carcerario, per sostenere la deprivazione sensoriale, l'isolamento, i traumi e le violenze a cui sono sottoposte. Speriamo inoltre che questo libro possa essere per tutte un impulso che porti a conoscere le piante, le tradizioni e saperi erboristici ormai andati perduti, e a riflettere su come possiamo autodeterminare e autogestire la nostra salute.

Senza voler negare o giudicare il ricorso alla medicina "ufficiale", ci sembra importante stimolare anche la riflessione sul controllo che il potere Sanitario ha su di noi e sui nostri corpi che, in modo intersezionale, sono potenziali territori di resistenza alla colonizzazione, repressione e normalizzazione da parte dello Stato Tecno-Fascista e Capitalista.

Questo libro è importante non solo perché è ricco di informazioni utili per tutte sulle piante più comuni e sui rimedi semplici ma potenti che si possono ottenere con esse, ma anche perché condivide queste informazioni in modo accessibile e concreto, mettendo in luce anche l'impatto diretto o indiretto della violenza

dello Stato sui nostri organismi/corpi/organizzazioni o sistemi mente-corpo. Infatti Nicole descrive i rimedi per disturbi e problemi di salute quotidiani, come l'ipertensione, le infezioni e le ferite, ma ci dà consigli anche su come curare lo stress, il trauma e il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) che molti sperimentano, soprattutto chi subisce o tenta di ribellarsi a forme di oppressione e chi vive nell'ambiente disumanizzante della prigione. L'erbario anticarcerario mette a disposizione di tutti informazioni vitali, spesso negate a coloro che sono rinchiusi. All'interno di un sistema carcerario che cerca di privare le persone della loro libertà, questo libro aiuta a recuperare le conoscenze per autogestire la nostra salute e lo fa dal punto di vista di una sensibilità antispecista, in modo da connetterci con le piante che ci circondano e trarre forza da esse, mentre condivide con noi le conoscenze e la capacità di prendersi cura di noi stessi e degli altri. Proprio quest'ultimo aspetto evidenzia le potenzialità della cura reciproca, del mutuo appoggio e della solidarietà pratica, come strumenti che rafforzano concretamente la resistenza delle individualità che da dentro le mura (e fuori) lottano costantemente contro il dominio.

Abbiamo deciso di tradurre questo libro, perché potesse essere una risorsa accessibile anche per le persone prigionieri qui in Italia. Sappiamo e ci rendiamo conto che il contesto carcerario italiano può essere profondamente diverso da quello di Nicole: basti pensare al fatto che nel libro si cita la possibilità di utilizzare una vasca da bagno in cui mettere in infusione delle erbe rilassanti, possibilità totalmente remota nelle carceri italiane...

Nell'attività di traduzione ci siamo resi conto di alcune profonde differenze rispetto alla realtà inglese: abbiamo deciso di pubblicare comunque il libro così com'è, ma di lanciare una call, che troverete nelle ultime pagine del testo, per chiunque voglia portare la sua esperienza rispetto alla realtà carceraria italiana.

Quali consigli del libro possono essere applicati anche qui nel nostro territorio e quali no? Qualcuno ha già avuto esperienza di utilizzo delle erbe mentre era dentro? Quali altre strategie sono state trovate per poterle reperire? Come possiamo esercitare l'autogestione della salute e la cura di sé, in un contesto del genere?

Speriamo che questo libro ti sia di ispirazione, fonte di forza e resistenza, come le erbacce, che riescono a spaccare i muri e crescere e resistere nei luoghi più impervi.

Per Sam

*Alla mia migliore amica tutt'ora in carcere. Mi hai portato gioia
ogni giorno nei giardini della prigione e quando sarai finalmente
libera, raccoglieremo di nuovo erbe selvatiche insieme.*

Questo libro è dedicato a te.

INTRODUZIONE

Benvenutx nell'Erbario Anticarcerario

Questo libro è stato scritto e messo insieme per creare una risorsa per prigionierx che vorrebbero imparare di più su come riconoscere, raccogliere e usare le piante che si possono trovare nei cortili e giardini delle galere.

Verrà distribuito alle persone incarcerate di tutto il mondo attraverso l'aiuto di persone e progetti solidali.

Questo libro contiene descrizioni dettagliate delle piante e dei loro usi medicinali e nutritivi, di come utilizzarle per soddisfare i nostri bisogni in termini di salute. C'è anche una sezione su come utilizzare per la nostra salute alcuni prodotti alimentari che si possono comprare quando si è dentro, quali sale, pepe, polvere di peperoncino e altro.

Quando avevo l'età di 21 anni, sono entrata in una prigione britannica di massima sicurezza femminile con una pena che andava dai 3 ai 5 anni. In questo libro ti rendo partecipe del rapporto che ho costruito con le piante all'interno dei cortili della prigione. I vari profili delle piante presenti all'interno di questo libro ne evidenziano gli usi commestibili, medicinali e, cosa più importante, come utilizzarle in un contesto carcerario con accesso limitato alle risorse o a comuni ingredienti come l'alcool o l'olio.

Ho chiesto a persone amiche detenute di mandarmi una lista degli ingredienti disponibili negli spacci delle carceri in cui si trovano e ho creato una sezione sui possibili rimedi con l'utilizzo di questi ingredienti più facilmente reperibili.

Ho fatto anche delle ricerche su cosa è possibile trovare nelle prigioni degli

Stati Uniti, che mi sono sembrate ancora più limitanti rispetto a quella che chiamo “UK isola prigioniera”.

Sono dolorosamente consapevole che le persone in gabbia avranno tutte un accesso diverso alle piante.

Una minoranza magari lavora nei giardini e può persino far crescere molte più piante rispetto a quelle descritte in dettaglio dentro questo libro, tuttavia, la maggioranza delle persone in prigione vede un cortile una volta al giorno, se fortunate, o una volta a settimana.

Molte altre persone non vedono affatto l'esterno, vivendo per anni e anni in isolamento. Chi ha accesso al cortile potrebbe trovare dell'erbetta, ma più probabilmente solo cemento, dove si spera alcune piante ribelli riescano a fare breccia.

In alcune prigioni le piante vengono volontariamente eliminate con l'uso del “Roundup”, un diserbante chimico, al fine di mantenere un ambiente sterile ancora più disumanizzante per le persone prigioniere.

Se sei un prigioniero che sta leggendo questo, spero che al di là delle possibilità che hai nel contesto in cui ti trovi, questo libro possa essere interessante e utile.

Ho organizzato le informazioni in un indice con un elenco dei problemi di salute più comuni e quali piante sono raccomandate per risolverli.

Penso che chi si approccia per la prima volta all'erboristeria possa trovare in questo libro un modo semplice per iniziare. Ho cercato di limitare il più possibile un gergo botanico e medico, ma alcune parole sono molto specifiche, quindi se hai dei dubbi puoi dare un'occhiata al glossario dei termini nella sezione 4.

Nelle pagine finali troverai una lista di libri consigliati e corsi di erboristeria che offrono programmi di apprendimento a distanza, incluso uno che invia materiale completamente gratuito a persone incarcerate.

In solidarietà,

Nicole Rose

LA MIA STORIA

All'età di 21 anni sono entrata in uno dei più grandi carceri femminili di massima sicurezza della Gran Bretagna, il "HMP Bronzefield" dove ho iniziato una pena detentiva di 3 anni e mezzo.

Sono stata incarcerata per "cospirazione ai fini di ricatto" dopo un'operazione di polizia da 2.1 milioni di sterline per reprimere e criminalizzare la campagna di cui facevo parte, per far chiudere la più grossa azienda di test sugli animali in Europa, che ne uccide più di 100.000 ogni singolo anno. Dopo la caccia e l'arresto di più di 32 persone, l'operazione portò 12 di noi in tribunale con sentenze che variarono da qualche mese fino a 11 anni.

Ad ogni modo non ero estranea alla prigione: il mio primo ragazzo era stato incarcerato quando avevo 16 anni e quindi ho visitato prigionieri regolarmente in giro per l'Inghilterra, fino a quando non è stato il mio turno di varcarne i cancelli. Tutto sommato ho trascorso poco meno di due anni in prigione e il tempo restante in libertà condizionata fuori.

Per molti questa potrebbe sembrare una lunga condanna, tuttavia, per molte persone care che sono dentro e stanno scontando lunghe condanne, in realtà, non lo è. Amici e compagni stanno scontando ergastoli o simili e stanno letteralmente perdendo la loro intera vita in carcere. Molti non sanno quando o se saranno mai rilasciati.

Da quando sono uscita di galera, ho cercato di fare del mio meglio per supportare le persone amiche che ancora si trovano dentro. Negli anni ho assistito al declino della loro salute mentale e fisica, pagando a caro prezzo la brutalità del sistema carcerario, a partire dall'autolesionismo fino a tentativi di

suicidio sempre più frequenti.

Dopo nove anni dall'inizio della sua condanna, alla mia migliore amica Sam è stato diagnosticato un cancro. La sua battaglia tra la vita e la morte si è intensificata a causa della grave negligenza medica nella prigione privata in cui si trovava. Non è stata portata alle visite mediche, non le hanno comunicato i risultati delle analisi e hanno completamente sbagliato l'assistenza post operatoria, durante la quale ha contratto un'infezione dopo l'altra. I dottori dell'ospedale dov'era stata operata le hanno detto che la direzione del carcere non era in grado di portarla a più di nove appuntamenti. Ogni volta che l'ospedale riuniva un gruppo di chirurghi per rimuoverle i tessuti cancerogeni,

PER LE PERSONE PRIGIONIERE CHE STANNO LEGGENDO, NON SARA' UNA SORPRESA. AVRETE ASSISTITO, O PIU' PROBABILMENTE AVRETE VISSUTO DIRETTAMENTE SULLA VOSTRA PELLE LA NEGLIGENZA MEDICA DEL CARCERE.

la prigione nemmeno chiamava per dire che non sarebbe venuta. È un miracolo assoluto che sia ancora viva dopo due grosse operazioni, molteplici infezioni e anni di stress infernale nel combattere per la propria vita. Il consulente mi spiegava che se il cancro fosse cresciuto fino a 4 mm sarebbe stata la fine dei giochi.

Nella tua esperienza dentro, forse avrai sofferto e non sarai statx in grado di avere degli antidolorifici, o avrai visto persone supplicare per cure mediche ed essere completamente ignorate dagli agenti penitenziari.

Quando ero in prigione, ricordo perfino di una persona che ebbe un aborto spontaneo e venne lasciata sola a sanguinare nella sua cella fino al giorno successivo. È in parte anche per questa intensa negligenza medica che ho avuto la motivazione a scrivere questo libro. L'erboristeria è incredibilmente potente, perchè le piante ci danno l'opportunità di prenderci attivamente cura della nostra salute senza dover lottare contro una qualche autorità (sappiamo tuttx che in prigione tutto è una lotta). Allo stesso modo, il cibo dentro è terribile e le piante selvatiche possono integrare le diete industriali apportando vitamine e sali minerali di cui il nostro corpo ha disperatamente bisogno. Oltretutto penso che imparare di più sulle piante sia divertente. Possono diventare amiche e alleate ed aiutare a contrastare la solitudine della prigionia.

Quando sono stata reclusa mi aspettavo di essere totalmente esclusa dalla

natura, ma ricordo che quando sono entrata la prima volta, quella prima notte attraversando il cortile del blocco uno, dove vengono portate le persone appena arrivate, nel guardare per terra ho potuto scorgere del tarassaco crescere attraverso il cemento. Potevo vedere le gazze e i corvi appoggiati ai muri e alle recinzioni della prigione. Sapevo che avrei trovato conforto nell'essere testimone di quella resistenza selvaggia e questo libro ne cattura le esperienze e i ricordi.

Dopo diversi mesi di reclusione e lavoro nella palestra in attesa di un "certificato di buona condotta" per lavorare nei giardini, ho finalmente visto scivolare la risposta da sotto la mia porta, in cui mi assegnavano un lavoro nel gruppo di giardinaggio. Questo significava che potevo lavorare all'aperto, insieme ad un piccolo gruppo di altre ragazze.

La maggior parte del lavoro (oserei dire quasi tutto) era decisamente monotono: ad esempio rimuovere le piante che amavo dalle aiuole e dai sentieri (nel mio caso fingendo di eliminarle, lasciando le radici in modo che potessero crescere di nuovo!) o falciare l'erba. Di tanto in tanto potevamo occuparci di compiti più interessanti come piantare verdure nell'orto del cortile principale o costruire orti di piante e verdure nel nuovo giardino dell'unità per mamme e bambinx del carcere.

I cortili erano per lo più piccoli spazi triangolari di cemento con un triangolo di erba nel mezzo, ma tra l'erba c'erano alcune delle mie piante preferite, come l'achillea e le margherite. Nel cortile principale c'erano rose ornamentali, così tante che quando abbiamo dovuto potarle in inverno, ho avuto delle lesioni da sforzo ripetitivo davvero brutte al polso, per il freddo e lo sforzo del taglio. Nascoste sotto quelle rose però ho trovato piante ricche di minerali come il centocchio e i denti di leone. Un altro lavoro che facevamo era pulire le aree vicino alle recinzioni perimetrali interne e questo per lo più comportava tagliare il prato e rimuovere le piante tra la ghiaia. Fu lì che incontrai piante come la malva e la piantaggine amanti del suolo sabbioso. Di certo, non mi veniva permesso di portarle nella mia stanza, così divenne un'avventura quotidiana pensare a come diavolo nasconderle per portarmele dietro. Le perquisizioni venivano fatte dopo ogni turno nel giardino, ho imparato tutte le maniere e i trucchi per nascondere le foglie dentro al reggiseno o nelle mutande, a volte le tenevo nei guanti e facevo un po' di gioco di prestigio prima dei controlli per non farmi sgamare. Se avevo un appuntamento in libreria dopo aver fatto il turno in giardino questo significava la possibilità di nascondere le piante compressandole nei miei libri e potermele portare poi in giro. Penso che lx secondinx sospettassero che non fossi una consumatrice di droghe data la ragione per cui mi trovavo lì, quindi

non mi hanno mai controllata così attentamente come invece facevano con altre persone sospettate di spacciare droga in prigione. Alcunx sapevano che spesso raccoglievo erbe per persone amiche del mio blocco e che preparavo loro tazze di té quando avevano dolori mestruali o crampi alla pancia. Oltre a portare erbe nella mia stanza, mangiavo le piante crude mentre diserbavo. Il mio palato ha imparato ad adattarsi al sapore più amaro delle piante selvatiche.

Quando abbiamo costruito l'orto nel cortile principale, avevo chiesto ad un agente responsabile dell'area esterna di poter coltivare della rucola. Questa pianta è super nutriente, piena di vitamine e minerali, tra cui lo zinco e vitamine A, B6, C e K; è anche super facile da germogliare e si diffonde ovunque. Presto feci anche una "guerrilla gardening" prendendo i semi e spargendoli nei vari cortili della prigione per mantenere un approvvigionamento di ortaggi freschi in modo che anche altre persone potessero averne accesso. Se solo più prigionierx avessero saputo cosa fossero e che si potevano mangiare!

Oltre a lavorare nei giardini della prigione sono stata anche incredibilmente fortunata ad avere accesso a un sostegno finanziario di un ente di beneficenza per intraprendere un corso a distanza in orticoltura e design permaculturale, oltre ad un corso a distanza di erboristeria. Sembrerà banale scriverlo, ma questi corsi mi hanno davvero cambiato la vita. Una volta rilasciata grazie a quanto imparato sono riuscita ad insegnare ad altre centinaia di famiglie con basso reddito come coltivare cibo. La cooperativa di lavoro che ho avviato ha svariati orti comunitari, una fungaia, un parco di fiori selvatici, un giardino forestale e molto altro, oltre ai 4,5 acri di progetto di permacultura dove ora vivo.

La mia passione per la fitoterapia è cresciuta nel tempo e nel 2018 ho deciso di fare domanda per formarmi come erborista clinica. Spaventata che i miei precedenti potessero essere un ostacolo, ho finalmente trovato una scuola che non mi ha discriminata e così adesso sono a metà di una formazione quadriennale, il che significa che presto potrò fare di più per aiutare attivamente le persone con la loro salute attraverso l'accesso a medicinali a base di erbe. Ho anche avviato il progetto Solidarity Apothecary (erboristeria solidale) di cui puoi leggere di più alla fine del libro.

CONNETTERSI CON LE PIANTE IN PRIGIONE NON SI TRATTA SOLO DI FARNE DELLE MEDICINE, SI TRATTA DI FARCI AMICIZIA. SI TRATTA DI SOSTENERE L'ISOLAMENTO, LA DISPERAZIONE, I TRAUMI E LE VIOLENZE CON QUALCOSA DI VIVO E BELLISSIMO.

Il corso di erboristeria che ho seguito in carcere, per quanto incredibilmente stimolante e interessante fosse, faceva sembrare l'erboristeria come una cosa astratta nel contesto in cui mi trovavo. Non avrei mai potuto fare nessuna delle cose suggerite nei compiti, che si trattasse di tinture, pomate o unguenti. Allo stesso modo, quasi tutte le piante che studiavo non erano reperibili in quel momento. Ho quindi voluto scrivere questo libro sulle erbe come un modo per tenere viva l'erboristeria per le persone reclusi. So che molte persone leggeranno comunque queste pagine con una stretta al cuore perché queste piante si trovano fuori dalla loro portata (come gli ingredienti della sezione mensa per cui avrei ucciso pur di averne accesso quando ero in prigione). Spero però, per tutti, che ci sia almeno una pianta che io chiami e che riescano a trovare.

Una parte di una delle maniche del tatuaggio sul mio braccio recita "mai da solx". L'ho fatto fare prima di essere incarcerata per ricordare a me stessa che non sono sola - durante anni di repressione da parte dello stato, mi sono sentita isolata e tradita dal movimento in cui ero cresciuta, mi sono sentita come se qualsiasi lotta popolare o rivoluzionaria che cercasse di cambiare l'esistente, alla fine finisse sempre per essere più debole di chi detiene il potere e il controllo, mi sono sentita piccola e vulnerabile - le piante mi hanno ricordato che sono dalla nostra parte. Tutta la vegetazione, gli animali e gli ecosistemi nel mondo vogliono riconsolidarsi, vogliono la libertà e vogliono la salute - e con alleate come loro non siamo mai solx.

Per questo vorrei incoraggiare le persone non solo a fare cose con le piante che trovano o usarle come alimento salutare, ma anche di provare a farci amicizia. Nel mondo dell'erboristeria, sono comunemente chiamate "piante alleate". Ho scritto un'intera sezione per spiegare cosa significhi questo. In breve significa che possiamo costruire un'amicizia con le piante anche solo semplicemente passando del tempo con loro, sedendoci con loro, disegnandole o assaggiandole.

In prigione dormivo con una radice di tarassaco sotto il cuscino. Mi faceva sentire più al sicuro e centrata. Prima di aver letto molti libri sulle erbe o di aver insegnato nei miei corsi, facevo sogni vividi sulle piante. Una volta ho sognato che una piantaggine mi parlava e mi diceva di essere utile per le "ferite", per poi leggere in un libro subito dopo che è una delle migliori piante da applicare in questi casi. Avevo l'abitudine di fare un mini altare sotto al letto di piante essiccate provenienti dal giardino e portarlo fuori quando chiudevano tutto per sentirmi confortata. Come tutti sappiamo, in prigione durava giusto il tempo della perquisizione successiva, ma il processo di creazione di quello spazio sacro era super prezioso per me. Le relazioni che costruiamo con le piante rimangono

con noi per tutta la vita. Ogni volta che sto guidando per andare a far visita a qualcunx in prigione, se sono stressata per il ritardo o in ansia per l'intensità di quello che potrebbe accadere, mi fermo in una stazione di servizio: vedere qualche macchia di denti di leone spuntare dal cemento mi fa sentire rafforzata. Quando vengo punta da un ragno o un insetto in città, magari durante un concerto, so quali piante cercare fuori dal locale per alleviare l'infiammazione. Ogni volta che vedo l'achillea ora ho la sensazione d'incrociare per caso una vecchia amica. Questa roba magari può suonare super fricchettone, ma è la verità. Una volta che diventi più familiare con le diverse piante, quella familiarità e il benessere che ne deriva non andranno mai via. Spero che questo libro possa essere l'inizio di un viaggio che potrai continuare ed approfondire per il resto della tua vita.

Creare una relazione con il selvaggio, dentro e fuori può sostenerci anche nei momenti più bui.

SEZIONE 3:

CONNETTERSI CON LE PIANTE AL-

LEATE

INTRODUZIONE ALLE PIANTE ALLEATE

Preparare rimedi erboristici in carcere è stato molto stimolante, ma ciò che è emerso maggiormente dalla mia esperienza è stato il rapporto profondo che ho instaurato con alcune piante a livello emotivo e spirituale. In questa sezione voglio introdurre l'idea di "piante alleate" e i diversi modi in cui si può entrare in contatto con le piante anche nel cortile di una prigione.

CONNETTERSI CON UN ALLEATO VEGETALE È UN MODO INTENZIONALE DI CONOSCERE UNA PIANTA E DI APRIRSI AL SUO SOSTEGNO IN MODI DIVERSI.

Scegliere la propria pianta o lasciare che sia lei a scegliere te

In genere, ma non sempre, le persone scelgono i loro alleati vegetali e si connettono profondamente con una pianta alla volta, più raramente più di una. Quando ero in prigione ci sono stati sicuramente diversi periodi in cui mi sono sentita profondamente legata a una certa pianta e altri in cui mi sembrava che ci fosse un intero gruppo di piante che amavo. Ci sono diversi modi per trovare una pianta con cui collaborare. Può capitare di continuare a vedere una particolare pianta, magari la stessa nello stesso posto per molti mesi. Oppure può capitare che ovunque si vada ci si imbatta in denti di leone o piante di piantaggine. Potrebbe succedere di continuare a vedere certe piante nei libri o in televisione, oppure trovate riferimenti a una pianta nella Bibbia o addirittura in una carta dei tarocchi. In ogni caso, è bello lavorare con una pianta da cui ci si sente attratte.

In alternativa, potreste avere il desiderio di trovare una particolare pianta

e cercarla. Forse ne avete letto la descrizione in un libro e vi siete dettx “è quella che fa per me” e quindi tenete gli occhi aperti per cercare di trovarla. O forse avete sentito dire che l’achillea è associata ai guerrieri in battaglia e avete deciso di connettervi con questa particolare energia. O forse il vostro cuore è appesantito dal dolore e volete essere vicini alle rose in questo momento perché vi aiutano a sentirvi meglio.

Forse c’è una pianta che lx vostrx antenatx usavano. So che per molte donne con cui sono stata dentro e che provenivano dai Caraibi, certi pasti in prigione ricordavano la loro casa; allo stesso modo potrebbe essere possibile sentire una connessione e un conforto da una particolare spezia della propria regione d’origine. Forse hai un bel ricordo di quando eri bambinx, quando impilavi una catena di margherite. Potrebbe anche darsi che una pianta sia stata citata nelle culture popolari, come nei film sulle streghe e sulla magia.

Le opzioni sono infinite. Non c’è un modo giusto o sbagliato, basta scegliere la pianta e desiderare di conoscerla a livello profondo.

Frequentare il vostro alleato vegetale

La cosa principale che vorrei sottolineare è che non c’è bisogno che facciate nulla. È vero che è bello raccogliere, assaggiare e ricercare la propria pianta, ma si può anche non fare assolutamente nulla. Puoi semplicemente sederti e osservare la tua pianta. O guardarla dalla finestra, o passarle accanto mentre passeggiate nel cortile. Nessuno deve sapere cosa stai guardando o pensando. Sarai sorpresx da ciò che accade semplicemente “frequentando” regolarmente una pianta. Forse si finisce per sognarla, o quando si è sedutx vicino a lei si ha una rivelazione su qualcosa che si vorrebbe davvero fare o su cui si era indecisx. Forse sentite un’ondata di forza. Può succedere di tutto. In genere, non si tratta di un momento così eclatante. Le piante non si muovono velocemente come gli uccelli o gli animali, ma se riuscite ad attingere a questo lato più silenzioso e ad ascoltare davvero, sarai stupitx da ciò che potrai iniziare a sentire. Per alcune persone, questo può persino diventare una sorta di meditazione.

Queste sottili qualità emotive possono giocare un ruolo importante nell’apportare qualcosa alla vostra vita quando siete dentro. Ogni volta che mi sentivo impotente o in qualche modo umiliatx nell’ambiente carcerario (ad esempio da un agente che mi urlava contro, ecc...), ogni volta che vedevo i denti di leone accendevano in me questo senso di sfida. Ricordo di averli visti mentre venivo portata dal tribunale al carcere nel furgone della prigione, quando ci siamo fermatx a un incrocio e ho potuto vedere un’intera distesa di foglie di

dente di leone e, ancora una volta, mi sono sentita più forte. Le piante possono anche ricordarci alcune persone. Forse sentire il profumo delle rose ti fa pensare a tua nonna. La mia ex ragazza Anna, che è stata uccisa, usava spesso il nome “Daisy” (Margherita) per proteggere il suo anonimato nei progetti anarchici. Ora, ogni volta che vedo delle margherite, il mio cuore va a lei.

A volte può capitare di non provare una buona sensazione nei confronti di una pianta. Potrebbe esserci un senso di “energia negativa” ogni volta che la vediamo, o forse quando ci avviciniamo ad essa veniamo punti o tagliati dalle spine. Ascoltate anche questo: forse non è il momento giusto per entrare in contatto con questa pianta. O forse c'è della saggezza anche in questo messaggio. Onestamente, non sottolineerò mai abbastanza che non esiste un “modo giusto”: provate e vedete cosa succede.

Coinvolgere i sensi

Impariamo a conoscere le piante non solo sui libri, ma anche attraverso i nostri sensi: vista, olfatto, gusto e tatto. Sebbene esistano piante velenose, se hai identificato correttamente la pianta e ti sei documentato sulla sua sicurezza, puoi sicuramente iniziare a sperimentare. Potresti preparare e assaggiare tisane o mordicchiare un pezzetto di foglia o di radice. Potresti annusare la pianta in momenti diversi della giornata o della stagione. Puoi anche tenere un “diario del sapore”, annotando i gusti, o come si sente il tuo corpo dopo aver sorseggiato il tè della pianta. Potresti annotare: come si sente la tua lingua? Ti senti più caldo o più freddo? Hai iniziato a produrre più saliva o ad avere più sete? Se sei stato punto dalle ortiche, come ti senti? Disegnare le piante è un ottimo modo per coinvolgere il senso della vista. Anche se hai visto la stessa pianta centinaia di volte, guardarla più da vicino o da un'angolazione diversa può farti scoprire un mondo tutto nuovo. Potresti voler disegnare la tua pianta nel punto in cui sta crescendo. Ovviamente, questo non è sempre possibile. Quando ero in una cella al piano di sotto, ricordo che la mia finestra si affacciava su un pezzo di terra trascurato e potevo vedere crescere tutte queste piante meravigliose. Mi sedevo e guardavo tra le sbarre per disegnarle meglio che potevo. Mi aiutava a prestare attenzione alle diverse forme dei fiori e delle foglie e potevo vedere come le piante come la margherita si chiudevano quando il sole tramontava.

Potresti anche prendere un pezzo della tua pianta, portarlo dentro e passare un po' di tempo a disegnarlo nella cella. Oppure, se non sai disegnare, puoi copiare un'immagine da un libro.

Ricerca della pianta alleata

Può darsi che hai scelto una delle piante elencate in questo libro come alleata vegetale, nel qual caso hai un buon punto di partenza per ottenere informazioni. Tuttavia, c'è sempre tantissimo da imparare su ogni pianta. Forse i libri della biblioteca della prigione ne contengono di più. Fai tutto il possibile per documentarti sulla tua pianta. Potresti imparare il suo nome latino e i diversi nomi popolari che la caratterizzano nel mondo. Potresti conoscere il suo habitat e le sue migrazioni. Potresti leggere dei suoi usi tradizionali o dei suoi componenti chimici. Potresti essere interessato a conoscere il folclore della pianta o il simbolismo magico o astrologico ad essa associato. Forse ti piace ascoltare antichi miti o leggende che riguardano la pianta. In ogni caso, continua a leggere e a prendere appunti per saperne di più.

Sii creativx

Scrivi una poesia o una canzone sulla tua pianta. Dipingila. Pressala e mettila in una cornice fatta di fiammiferi. Quando ero all'interno ho visto una creatività incredibile, senza dubbio le persone sono in grado di creare cose incredibili dal loro rapporto con le piante.

Conoscere le piante e le loro personalità

In alcuni libri di erboristeria si legge una descrizione del tipo di persona per cui l'erba è perfetta. Una persona molto tesa e nervosa può calmarsi con la malva. Un solitario con il cuore spezzato e colpito dal dolore, che ha bisogno di andarsene ma non riesce ad aprire di nuovo il suo cuore, può trovare che la rosa sia esattamente ciò di cui ha bisogno. Può essere divertente sperimentare la conoscenza delle piante e capire quali sono i tipi di personalità e le situazioni in cui sembrano adattarsi meglio. Questo può essere molto più facile quando si conosce meglio la pianta stessa.

Si può anche conoscere la personalità delle piante stesse. Un esercizio divertente consiste nell'immaginare a chi assomiglierebbe la pianta se fosse un essere umano. Per esempio, con l'achillea, immagino sempre questo robusto soldato che si mette l'achillea sul braccio sanguinante mentre guarda i feriti sul campo di battaglia. O il dente di leone come un duro che nessuno può uccidere e che dice: "Sì, che c'è?". Alexis J. Cunniff autore di "30 day plant ally project" ("30 giorni di alleanza con le piante"), propone di pensare a chi nella

propria vita assomiglia di più una determinata pianta. Forse la rosa è come una ex fidanzata feroce che era tenera e romantica, ma aveva anche delle spine penetranti e difensive. Forse la piantaggine vi ricorda qualcuno della vostra ala che sembra essere calpestato da tutti. Inventare le personalità delle piante può essere molto sciocco e divertente, lasciando correre l'immaginazione, ma in realtà è un ottimo modo per conoscere le piante o per ricordarne le proprietà. Alexis suggerisce anche di inventare i propri nomi per le piante!

Fate un po' di magia!

Hai paura di andare in tribunale? Metti una radice essiccata nel reggiseno. Vuoi sentirti più forte quando ti svegli al mattino? Metti una foto o un disegno della tua pianta alleata sul muro della tua cella. Sei preoccupato per una visita in carcere? Di una preghiera al tuo alleato vegetale chiedendo che ti copra le spalle. Non ti senti bello? Disegna una rosa e scrivi "Sono bello" sul retro e guardala ogni mattina. Senti di aver bisogno di una protezione aggiuntiva durante la sentenza? Metti dell'achillea nella scarpa. Le opzioni sono davvero infinite. Questi suggerimenti possono sembrare stupidi, ma le persone creano ciondoli e portano con sé piante come amuleti fin dalla notte dei tempi. In tutto il mondo, nelle antiche tombe sono stati ritrovati persone sepolte con delle piante. Le persone indossano gioielli da millenni. Da migliaia di anni si utilizzano determinate fragranze vegetali per aiutare nel sedurre gli amanti. Possiamo utilizzare le piante in tutti questi modi. Possiamo portare la loro magia nella nostra vita quotidiana e connetterci con loro per aiutarci a sopravvivere alle nostre condanne e a sperimentare gioia e connessione.

Qualunque cosa tu faccia, spero che tu possa trovare forza nel connetterti con una o più piante!