

«Um livro verdadeiramente inspirador sobre o poder da jardinagem
— e como ela pode mudar a vida das pessoas.»

STYLIST

VIVER AO RITMO DA NATUREZA

O poder curador
dos jardins e das plantas

Sue Stuart-Smith

Psiquiatra e Psicoterapeuta

ARENA

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	Primórdios	13
CAPÍTULO 2	Natureza Verde: Natureza Humana	38
CAPÍTULO 3	Sementes e Autoestima	63
CAPÍTULO 4	Espaço Verde Seguro	87
CAPÍTULO 5	Trazer a Natureza para a Cidade	111
CAPÍTULO 6	Raízes	136
CAPÍTULO 7	O Poder das Flores	165
CAPÍTULO 8	Soluções Radicais	189
CAPÍTULO 9	Guerra e Jardinagem	218
CAPÍTULO 10	A Última Estação da Vida	247
CAPÍTULO 11	Tempo do Jardim	278
CAPÍTULO 12	Vista do Hospital	302
CAPÍTULO 13	Fusível Verde	324
	Agradecimentos	337

CAPÍTULO 1



PRIMÓDIOS

«Aproxime-se da luz que emana das coisas,
Deixe que a Natureza seja o seu mestre.»

WILLIAM WORDSWORTH (1770–1850)

Muito antes de querer ser psiquiatra e bem antes de suspeitar de que a jardinagem poderia vir a ter um papel tão importante na minha vida, lembro-me de ouvir contar que o meu avô se restabeleceu a seguir à Segunda Guerra Mundial. Apesar de o seu nome de batismo ser Alfred Edward May, sempre foi tratado por Ted. Era pouco mais de uma criança quando se alistou na Marinha Real Britânica, onde recebeu formação para ser operador de rádio de longas distâncias e se tornou tripulante de submarinos. Na primavera de 1915, durante a campanha de Galípoli, o submarino em que prestava serviço roçou no fundo do estreito turco de Dardanelos. A maior parte da tripulação sobreviveu, mas foi feita prisioneira. Ted conservou um pequeno diário no qual documentou os primeiros meses de cativo na Turquia, mas o resto do

tempo que passou em diversos campos de trabalho bárbaros não está documentado. O último deles ocupava as instalações de uma cimenteira nas margens do mar de Mármara, do qual acabou por fugir por mar, em 1918.

Depois de ser resgatado, Ted recebeu tratamento num navio-hospital britânico, onde recuperou o suficiente para tentar empreender por terra a longa viagem de regresso a casa. Ansioso por se juntar à sua noiva, Fanny, que deixara quando era um jovem robusto, apareceu à sua porta com uma gabardina muito coçada e um fez turco na cabeça. Ela mal o reconheceu, porque pesava pouco mais de 38 quilos e tinha perdido o cabelo todo. Disse a Fanny que a viagem de quase 6500 quilómetros fora «horrível». Depois de submetido a um exame médico naval, o estado de malnutrição em que se encontrava era de tal modo avançado que lhe foram dados apenas alguns meses de vida.

Fanny, contudo, tratou dele com o maior desvelo, dando-lhe a cada hora quantidades mínimas de sopa e de outros alimentos, para aos poucos conseguir voltar a digeri-los. Ted iniciou assim o lento processo de recuperação da sua saúde, tendo-se casado com Fanny pouco depois. Nesse primeiro ano, ficava sentado durante horas a estimular a cabeça calva com duas escovas macias, na esperança de que o cabelo lhe voltasse a crescer. Quando finalmente isso aconteceu, ficou com uma cabeleira farta, mas branca.

O amor e a determinação paciente permitiram a Ted desafiar o nefando prognóstico que lhe fora dado, mas guardou para si as experiências vividas no campo de prisioneiros, o que lhe agudizou os terrores noturnos. Tinha um medo particular de aranhas e caranguejos, porque rastejavam por cima dos prisioneiros, enquanto estes tentavam dormir. Nos anos que se seguiram, não conseguia suportar ficar sozinho no escuro.

A fase seguinte da recuperação de Ted teve início em 1920, quando se inscreveu num curso de Horticultura com a duração de um ano, uma das muitas iniciativas implementadas nos anos

do pós-guerra com o propósito de reabilitar antigos combatentes identificados com sequelas da guerra. Após a sua conclusão, viajou para o Canadá, mas deixou Fanny em casa. Partiu em busca de novas oportunidades, na esperança de que o trabalho na terra pudesse melhorar ainda mais a sua força física e mental. Por essa altura, o governo canadiano implementava programas para encorajar antigos militares a migrar, pelo que milhares de homens regressados da guerra fizeram essa longa travessia do Atlântico.

Ted trabalhou nas culturas de trigo, em Winnipeg, tendo depois encontrado um emprego mais estável como jardineiro e hortelão num rancho de gado bovino, em Alberta. Fanny juntou-se-lhe numa parte dos dois anos em que ele aí esteve, mas, por alguma razão, o sonho que ambos tinham de começar uma vida nova no Canadá não viria a concretizar-se. Apesar disso, Ted regressou a Inglaterra um homem mais forte e capaz.

Alguns anos mais tarde, ele e Fanny compraram uma pequena propriedade em Hampshire, onde Ted criava porcos, abelhas e galinhas; e plantava flores, árvores de fruto e legumes. Por um período de cinco anos, durante a Segunda Guerra Mundial, trabalhou nas comunicações no Ministério da Marinha, em Londres; a minha mãe lembra-se da sua mala de viagem de pele de porco, que transportava de comboio, andar cheia de carne de animais abatidos lá em casa e de vegetais plantados no quintal. No regresso, ele e a mala de viagem traziam provisões de açúcar, manteiga e chá. Ela conta com algum orgulho que a família nunca teve de comer margarina durante a guerra e que Ted até plantava o tabaco que fumava.

Lembro-me do seu bom humor e disposição calorosa, um calor que emanava de um homem que, aos meus olhos infantis, parecia robusto, confiante e descontraído. Não era uma pessoa intimidante nem se deixava vencer pelos próprios traumas. Passava horas a tratar do jardim e da estufa e andava quase sempre agarrado a um cachimbo, com a bolsa do tabaco ao alcance da mão. A vida longa

e saudável de Ted — viveu quase até aos 80 anos — e a sua reconciliação com alguns dos abusos terríveis que sofreu deveram-se, segundo a crença familiar, aos efeitos reparadores da jardinagem e do trabalho na terra.

Ted morreu de repente, tinha eu 12 anos, na sequência da rutura de um aneurisma, enquanto estava fora de casa a passear o seu adorado pastor-de-shetland. O jornal local publicou um obituário intitulado: «Morreu o outrora mais novo tripulante de submarinos.» Descrevia que Ted fora dado como morto por duas vezes durante a Primeira Guerra Mundial, quando ele e um grupo de outros prisioneiros fugiram de uma cimenteira e permaneceram durante 23 dias na água. As últimas palavras do obituário davam conta do seu gosto pela jardinagem: «Dedicava muito do seu tempo livre ao cultivo do seu extenso jardim e alcançou fama localmente como cultivador de várias orquídeas raras.»

Algures dentro de si, a minha mãe deve ter aproveitado esta informação quando o meu pai morreu, quase a chegar aos 50 anos, e a deixou viúva relativamente nova. Na segunda primavera a seguir a este acontecimento funesto, encontrou um novo lar e chamou a si a tarefa de recuperar uma casinha de campo com jardim praticamente abandonada. Nessa altura, apesar da situação de jovem autocentrada em que me encontrava, reparei que, ao mesmo tempo que cavava e arrancava ervas daninhas, ocorria nela um processo paralelo de reconciliação consigo mesma relacionado com a sua perda.

Nessa fase da minha vida, a jardinagem não era uma coisa à qual achasse que devia dedicar muito tempo. Estava interessada no mundo da Literatura e fazia tenção de abraçar a vida da mente. Na minha perspetiva, a jardinagem era um tipo de trabalho doméstico feito no exterior, e eu praticamente não tinha arrancado mais ervas daninhas do que feito um *scone* ou lavado os cortinados.

Nos anos em que estivera na faculdade, o meu pai passara o tempo a entrar e a sair do hospital, vindo a falecer no início do

último ano do meu curso. A notícia chegou por telefone às primeiras horas da manhã. Mal o dia rompeu, saí para as ruas tranquilas de Cambridge, atravessei o parque e desci até ao rio. Era um dia de outubro luminoso e soalheiro, e o mundo estava verde e sossegado. As árvores, a erva e a água eram de certo modo consoladoras, e, naquelas cercanias sossegadas, apercebi-me de que conseguia admitir para mim própria a terrível realidade de que o meu pai já não estava vivo para ver aquele dia tão bonito.

Era possível que aquele sítio verde e de água fresca me fizesse lembrar tempos felizes e a primeira paisagem que me impressionara em criança. O meu pai tinha um barco no Tamisa, e, quando eu e o meu irmão éramos pequenos, passávamos muito tempo das férias e fins de semana na água. Certa vez, demos um passeio até à nascente do rio ou fomos tão próximo dela quanto conseguimos. Lembro-me da quietude das neblinas matinais, da sensação de liberdade ao brincar nos prados estivais e a pescar com o meu irmão, naquele que era, à época, o nosso passatempo predileto.

Nos últimos períodos letivos em que estive em Cambridge, a poesia ganhou para mim um novo significado emocional. O meu mundo tinha mudado de forma drástica, e agarrei-me aos versos que falam dos consolos da natureza e do ciclo da vida. Dylan Thomas e T. S. Eliot, mas sobretudo Wordsworth, para quem me voltei, enalteciam o poeta que tinha aprendido por si próprio a:

«Olhar para a natureza, não como no tempo
Da irrefletida juventude; mas muitas vezes a ouvir
A triste e suave música da humanidade...»



O luto isola, e essa sua ação não é menor quando estamos perante uma experiência partilhada. Uma perda devastadora para uma família cria a necessidade de os seus membros se apoiarem uns aos

outros, mas, ao mesmo tempo, toda a gente está desolada, todos se encontram em estado de colapso. Existe um impulso para se protegerem uns aos outros de uma emoção demasiado crua, e pode ser mais fácil deixar que os sentimentos se esbatam depois de se manifestarem. Árvores, água, pedras e céu podem ser insensíveis às emoções humanas, mas também não as rejeitam. A natureza mantém-se imperturbável diante dos nossos sentimentos, e, sem que haja contágio algum, somos capazes de vivenciar uma espécie de consolo que ajuda a mitigar a solidão da perda.

Nos primeiros anos a seguir à morte do meu pai, sentia-me atraída pela natureza, não pelos jardins, mas pela beira-mar. As suas cinzas tinham sido depositadas próximo da casa da sua família, na costa sul, nas águas de Solent, um canal muito movimentado, cheio de barcos e embarcações de grande porte, mas foi nas praias extensas e desertas do norte de Norfolk, quase sem nenhum barco à vista, que encontrei maior consolo. Nunca tinha visto horizontes tão largos como aqueles. Parecia o limite do mundo conhecido, e tive a impressão de estar tão próximo dele quanto me era possível.

Depois de estudar Freud para uma das minhas provas, apurei mais o interesse pelo funcionamento da mente. Desisti dos planos que tinha de fazer um doutoramento em Literatura e decidi licenciar-me em Medicina. Então, no meu terceiro ano de curso, casei com o Tom, para quem a jardinagem era um modo de vida. Concluí que, se ele adorava aquilo, também eu ia adorar, mas, para ser sincera, permaneci cética em relação aos jardins. Naquela época, a jardinagem parecia-me mais um trabalho que tinha de ser feito, embora fosse mais agradável (desde que o sol brilhasse) estar ao ar livre do que dentro de casa.

Poucos anos depois, acompanhados da nossa pequenina bebé, a Rose, mudámo-nos para umas instalações agrícolas adaptadas, perto da casa de família do Tom, na propriedade de Serge Hill, situada no condado de Hertfordshire. Poucos anos depois, a Rose

ganhou a companhia do Ben e do Harry, enquanto eu e o Tom nos lançámos a fazer um jardim de raiz. The Barn, o nome que tínhamos dado à nossa casa, tinha a rodeá-lo um campo aberto, e a sua localização numa colina voltada a norte, exposta aos ventos, significava que, acima de tudo, precisávamos de um abrigo. Criámos alguns recantos a partir do terreno rochoso envolvente, plantámos árvores e sebes, erguemos recintos vedados com estruturas em vime e trabalhámos no terreno para o melhorar. Nada disto teria tido lugar sem uma enorme ajuda e incentivo dos pais do Tom e de um número considerável de amigos solícitos. Quando organizámos reuniões para a retirada de pedras, a Rose, com os avós, as tias e os tios, juntou-se à tarefa de encher um número incontável de baldes com pedras e seixos que tinham de ser removidos.

Sentira-me física e emocionalmente desenraizada e precisava de reconstruir o meu sentido de família, apesar disso, porém, não estava particularmente consciente de que a jardinagem pudesse vir a desempenhar um papel importante para me ajudar a ganhar novas raízes. Tinha muito mais consciência do significado cada vez maior do jardim nas vidas dos nossos filhos. Começaram a fazer esconderijos no meio dos arbustos e passavam horas a habitar mundos imaginários por eles criados, portanto, o jardim era um lugar de fantasia e, ao mesmo tempo, um sítio real.

A visão e a energia criativa do Tom permitiram que o nosso jardim se desenvolvesse, e só quando Harry, o nosso filho mais novo, deixou de ser bebé semeiei finalmente as primeiras plantas. Comecei a interessar-me pelas ervas aromáticas, tendo devorado livros sobre elas. Este novo campo de estudo levou-me a fazer experiências na cozinha e num pequeno herbário que, naquela altura, se tornou «meu». Aconteceram alguns acidentes de jardinagem, como largar uma borragem rasteira e, no meio dela, uma tenaz saboeira-das-rochas, mas ingerir a comida temperada com todo o tipo de ervas plantadas em casa enriquecia a nossa vida, e, a partir daí, foi um pequeno passo que dei para a plantação de

vegetais. O enorme entusiasmo que senti naquele momento estava em tudo relacionado com a produção!

Naquela época, andava eu pelos 35 anos, trabalhava como jovem psiquiatra no NHS, o nosso serviço nacional de saúde. Proporcionando-me algo que me deixava ver os meus esforços, a jardinagem oferecia-me uma contrapartida à vida profissional, que me deixava mais envolvida nas propriedades bem mais intangíveis da mente. Trabalhar nas enfermarias e na prática clínica era ter uma vida sobretudo entre quatro paredes, ao passo que a jardinagem me puxava para fora delas.

Descobri o prazer de deambular pelo jardim com a atenção flutuante e a associação livre, vendo as plantas mudar, crescer, ficar mais débeis e dar frutos. Aos poucos, mudou a maneira como eu encarava as tarefas mundanas, como a monda, a lavoura e a rega; acabei por perceber que não é tão importante executá-las simplesmente quanto deixarmo-nos envolver completamente na sua execução. Regar é calmante — desde que não se esteja com pressa —, e, estranhamente, quando essa tarefa está concluída, sentimo-nos mais frescos, como as próprias plantas.

O maior entusiasmo que naquela altura senti pela jardinagem, e que ainda hoje sinto, tem que ver com fazer crescer coisas a partir de sementes. As sementes não deixam antever o que vai surgir dali, e o seu tamanho não tem uma relação direta com a vida em latência que encerram no seu interior. Os feijões eclodem com dramatismo, sem grande beleza, mas é possível pressentir a sua vitalidade violenta logo de início. As sementes de nicotiana, quais partículas de pó, são tão finas que nem conseguimos ver onde foram semeadas. Parece improvável que venham a ser alguma coisa, quanto mais prover-nos de nuvens de perfumadas flores da planta do tabaco. No entanto, brindam-nos mesmo com elas. Consigo sentir que uma nova vida cria um vínculo pela forma como dou comigo, de um modo quase compulsivo, a voltar para dar uma vista de olhos às sementes e aos rebentos; sair para a estufa, suster

a respiração mal entro nela, por não querer perturbar nada, com a quietude da vida a começar a despontar.

No fundo, de nada serve querermos contrariar as estações quando estamos a jardinar — embora possamos ser bem-sucedidos em algum adiamento das coisas —, dizendo vou plantar aquelas sementes ou transplantar aqueles rebentos no próximo fim de semana. Isto torna-se um problema quando percebemos que um adiamento está prestes a tornar-se uma oportunidade desperdiçada, uma possibilidade perdida, mas, como quando saltamos para a vazão de um rápido, mal temos as nossas mudas bem aconchegadas no solo, somos impelidos pela energia do calendário telúrico.

Gosto especialmente de jardinar no princípio do verão, quando a força do crescimento atinge o seu ponto máximo e há tanta coisa que pode ser posta na terra. Mal começo, não quero parar. Continuo pelo lusco-fusco fora até estar demasiado escuro para conseguir ver o que estou a fazer. Quando termino, a casa resplandece de luz, e o seu calor atrai-me para o interior. Na manhã seguinte, quando me apodero do exterior, lá está — fosse o que fosse aquilo em que estivesse a trabalhar na véspera, durante a noite, acomodou-se ao novo sítio ou à nova condição.

Como se compreende, é impossível jardinar sem passar pela experiência de ver plantas estragadas. Sem momentos em que saímos para o exterior, cheios de expectativa, e nos deparamos com o que tristemente resta das jovens e belas alfaces ou com fileiras de couves impiedosamente arrancadas dos caules. Temos de reconhecer que os hábitos alimentares descuidados das lesmas e dos coelhos podem desencadear acessos de raiva desenfreada, e a persistência e o vigor das ervas daninhas podem ser muitíssimo esgotantes.

A satisfação pelo cuidado das plantas não se resume inteiramente à sua criação. A parte boa de se ser destrutivo no jardim prende-se com o facto de isso não só ser admissível como *necessário*; de contrário, acabaríamos com uma infestação de plantas.

Deste modo, muitas tarefas na jardinagem são infundidas pela força — quer se trate de empunhar tesouras de poda, da escavação dupla de uma horta, da morte de lesmas e moscas pretas, de arrancar gramíneas ou de extirpar urtigas pela raiz. O leitor pode lançar-se sobre qualquer uma destas tarefas com todo o entusiasmo e sem complicações, porque todas elas são formas de destruição ao serviço do crescimento. Semelhante permanência prolongada no jardim pode fazê-lo sentir-se esgotado, mas estranhamente renovado interiormente — tanto purgado como com mais energia, como se ao mesmo tempo tivesse estado a trabalhar em si próprio. É uma espécie de catarse pela jardinagem.



Todos os anos, quando no inverno saímos para o exterior, a estufa apodera-se de mim com o engodo do seu calor, quando o mundo lá fora está gelado pelos ventos de março. O que há de tão especial em entrar numa estufa? É o nível de oxigénio que se encontra no ar ou a qualidade da luz e do calor? Ou muito simplesmente a proximidade das plantas, com a sua cor verde e a sua fragância? É como se todos os odores se intensificassem no interior deste espaço privado e protetor.

No ano passado, num dia de primavera sombrio, eu andava pela estufa, absorta em várias tarefas — a regar, a plantar sementes, a misturar compostos e, em geral, a deixar as coisas prontas. Depois, o céu clareou, e, com o sol a entrar ali, fui transportada para um mundo à parte — um mundo de um verde iridescente cheio de folhas translúcidas, com a luminosidade brilhante a penetrá-las. Gotículas de água estavam dispersas por todas as plantas acabadas de regar, captando a luz, brilhante e agradável. Por um instante breve, senti uma arrebatadora sensação de benevolência terrestre, uma sensação que retivera como uma dádiva no momento certo.

Nesse dia, semeei alguns girassóis na estufa. Passado um mês, sensivelmente, quando plantei as mudas, julguei que algumas delas pudessem não vingar; a maior parecia promissora, mas as outras estavam desgrenhadas e vulneráveis ao exterior. Foi com satisfação que vi a sua parte de cima crescer, aos poucos, e fortalecer-se, apesar de ainda sentir que precisavam de grande atenção. Depois, o seu crescimento disparou, e a minha atenção virou-se para outras mudas mais vulneráveis.

Encaro a jardinagem como uma reiteração; faço um pouco, e, depois, é a natureza que faz o seu bocadinho, então eu respondo a isso, e assim sucessivamente, não sendo muito diferente de uma conversa. Não existem murmúrios, gritos ou falatórios de tipo algum, mas neste vaivém existe um diálogo, com momentos desfasados, mas sustentável. Tenho de admitir que, por vezes, sou eu a mais lenta a responder, e posso ser um pouco calada em tudo isso, portanto, é bom ter plantas capazes de sobreviver a alguma negligência. E, se tivermos mesmo de nos afastar por algum tempo, no nosso regresso, o mais curioso é descobrirmos o que outra pessoa andou a fazer na nossa ausência.

Certo dia, apercebi-me de que toda a correnteza de girassóis estava agora robusta, independente e cheia de flores a despontar. Pensei, como e desde quando cresceram tanto? Depressa aquela primeira muda promissora, que continuava a ser a mais forte, lá da sua altura incrível, olhou para mim com uma circunferência enorme da sua flor amarela vibrante. Senti-me bastante pequena na sua presença, mas tive uma sensação estranhamente positiva por saber que tinha sido eu a dar início àquela vida.

Cerca de um mês depois, como tinham mudado. As abelhas tinham-lhes limpado o pólen, as suas pétalas tinham desaparecido, e o mais alto mal conseguia suportar o peso da cabeça curvada para baixo. Nos últimos tempos, tão orgulhoso, e agora tão melancólico! Num impulso, tive a tentação de cortar aquela fileira, mas sabia que, se vivesse algum tempo com a sua tristeza enfezada, haveriam

de branquear e secar ao sol, por isso assumiram uma espécie de estatura diferente à medida que o outono se foi aproximando.



Cuidar de um jardim implica assim como que *ir sabendo* que, de certo modo, o processo está sempre em curso. Implica apurar e desenvolver um entendimento sobre o que resulta e o que não funciona. Temos de construir uma relação com o lugar no seu conjunto — o clima, o solo e as plantas que crescem nele. Estas são as realidades com que temos de lidar, e, durante o processo, temos quase sempre de desistir de certos sonhos.

O nosso roseiral, que começámos a plantar na primeira vez que escavámos alguns recantos do solo pedregoso, foi um desses sonhos perdidos. Tínhamos enchido as camas de rosas com as mais belas roseiras antigas, como a *Belle de Crécy*, a *Cardeal de Richelieu* e a rosa damascena *Madame Hardy*, mas a minha preferida era a delicada, folhosa e maravilhosa rosa-de-maio (ou *Fantin-Latour*), com as suas pétalas exteriores lisas e as interiores franzidas como papel de seda cor-de-rosa. Suave e aveludada, consegue roçar-se o dedo até ao interior da flor e fazê-lo desaparecer na sua fragrância. Naquela altura, praticamente desconhecíamos que seria muito breve o tempo que estaríamos connosco. Contudo, não levaram muito a começar a resistir às condições em que viviam. O nosso terreno não era muito propício às rosas, e a falta de ventilação no interior das divisórias de vime piorou ainda mais a situação já de si difícil. Cada estação se tornou uma luta no combate a pontos negros e ao míldio, que as infestavam cada vez mais, e, a menos que fossem aspergidas, tinham um aspeto mortiço e doente. Estávamos relutantes em as arrancar, mas qual o sentido de fazermos jardinagem contra a natureza? Obviamente nenhum, e elas tiveram de ser arrancadas. Oh, como senti a sua falta, e como ainda sinto! Embora hoje nenhuma rosa cresça naquelas camas de roseiras,

há muito substituídas por plantas herbáceas perenes, ainda lhes chamamos roseiral. Portanto, a memória perdura.

Nem ao Tom nem a mim agradava a ideia de usar pulverizadores químicos, mas eu tinha um medo acrescido deles por causa da doença do meu pai. Na minha infância, ele desenvolveu uma insuficiência na produção de medula óssea, de um tipo com origem na exposição a uma toxina ambiental. Nunca se conseguiu esclarecer inteiramente o que desencadeou a catástrofe, mas entre as causas possíveis estava um pesticida há muito banido que se mantinha escondido nos barracões de arrumos do jardim e um antibiótico que lhe foi administrado quando adoeceu, numas férias no verão anterior, em Itália. Nessa altura, quase morreu, mas o tratamento que lhe foi prescrito reverteu parcialmente os seus efeitos negativos, e, apesar de não ter conseguido curar-se, permitiu-lhe viver mais 14 anos. Ele era alto e fisicamente robusto, por isso, de vez em quando, todos nos esquecíamos de que vivia apenas com metade da função da medula óssea. No entanto, a doença sempre esteve presente, e, quando ocorriam as suas intermitentes crises de saúde, a ponto de lhe ameaçarem a vida, a única coisa que podíamos fazer era ter esperança.

Nessa fase da minha infância, havia um jardim que estimulava muito mais a minha imaginação do que aquele que tínhamos em casa. A minha mãe levava-nos, a mim, ao meu irmão e a alguns amigos, para a Isabella Plantation, os jardins com árvores altas do Richmond Park. Assim que lá chegávamos, desatávamos a correr e desaparecíamos por entre os rododendros para desfrutar do entusiasmo de fazermos explorações e nos escondermos no seu interior. Os seus arbustos eram tão densos que, por um escasso momento, era possível perdermo-nos e sentir o pânico da separação.

Nesse jardim, havia outro elemento ainda mais inquietante. Numa pequena clareira, bem no interior do bosque, encontrámos uma caravana de madeira pintada de vermelho e amarelo, que tinha um letreiro gravado por cima da porta: «Que abandone toda

a esperança quem aqui entrar.» Costumávamos ter a ousadia de nos incitar mutuamente para desafiar a ordem autoritária, mas só a ideia de renunciar à esperança não era algo que eu conseguisse fazer de ânimo leve. Dava a sensação de que, se abrissemos aquela porta, poderíamos soltar para o mundo a coisa pavorosa que nem me atrevia a nomear. Por fim, como acontece com tudo o que se desconhece, a fantasia provou ser muito mais poderosa do que a realidade. Certo dia, quando finalmente tentámos abrir a porta, foi-nos revelado um interior simples pintado de amarelo que continha um beliche de madeira, e, obviamente, nada de terrível aconteceu.

Enquanto somos gradualmente moldados pela experiência, não nos apercebemos de que isso está a acontecer, porque, seja o que for que esteja a ocorrer, é muito simplesmente a nossa vida; não existe outra vida, e tudo faz parte da pessoa que somos. Só muito mais tarde, quando iniciei a prática de psicoterapeuta psicanalítica e comecei a fazer a minha própria análise, reconheci quanto as estruturas do mundo da minha infância tinham sido abaladas pela doença do meu pai. Acabei por perceber por que razão a ordem autoritária escrita por cima da porta da caravana tivera um impacto tão grande na minha imaginação infantil e também por que motivo, aos 16 anos, as notícias sobre um vazamento nos depósitos de produtos químicos de uma fábrica de Seveso, em Itália, captara tanto a minha atenção. Uma explosão tinha libertado uma nuvem de gás tóxico com consequências devastadoras, tendo emergido apenas uma parte de toda a extensão real. Os solos ficaram contaminados, e a saúde dos locais sofreu consequências graves e duradouras. Aquele desastre tocou-me de alguma maneira, e, pela primeira vez, tomei consciência dos problemas ambientais, bem como das suas políticas. Porque o inconsciente funciona desta maneira, não estabeleci nenhum paralelismo com aquele químico desconhecido que deixou o meu pai tão doente. Sabia apenas que tinha vivenciado um poderoso despertar para a problemática ambiental.

Ter-me virado para o passado e ter revisitado memórias como esta, durante a terapia, implicou um tipo diferente de despertar — para a vida da mente. Acabei por perceber que a dor pode esconder-se e que os sentimentos podem ocultar outros sentimentos. Momentos de novos entendimentos a irromper pela psique, a abalá-la e a emergir dela. E, embora uns possam ser bem acolhidos e revigorantes, outros serão decerto mais difíceis de assimilar, sendo mais penoso para nós adaptarmo-nos a eles. A par de tudo isto, eu fazia jardinagem.

Um jardim proporciona um espaço físico protegido, que nos ajuda a aumentar a sensação de espaço mental e nos dá sossego para podermos ouvir os nossos próprios pensamentos. Quanto mais imergimos no trabalho manual, mais livres ficamos interiormente para identificar os sentimentos e trabalhá-los. Nos tempos que correm, viro-me para a jardinagem como uma maneira de me acalmar e descomprimir a mente. De certo modo, a ruidosa alteração de pensamentos competitivos que tenho dentro da cabeça esbate-se e é resolvida à medida que o balde se vai enchendo de ervas daninhas. As ideias que estiveram adormecidas vêm à tona, e os pensamentos que às vezes mal se formaram organizam-se e inesperadamente ganham forma. Em momentos como esses, tenho a sensação de que, enquanto realizo toda esta atividade física, também estou a jardinar a minha mente.



Acabei por perceber que os processos existenciais profundos podem estar implicados na criação e no cuidado dispensado a um jardim. Por isso, dou comigo a perguntar: de que forma os efeitos da jardinagem se refletem em nós? Como pode ela ajudar-nos a encontrar ou a reencontrar o nosso lugar no mundo quando sentimos que o perdemos? Neste momento em que nos encontramos, século XXI, com níveis elevados de depressão e ansiedade, bem

como de outros distúrbios mentais, aparentemente em ascensão permanente e em geral com um modo de vida cada vez mais urbanizado e dependente da tecnologia, talvez seja mais importante do que nunca compreender as muitas formas como a mente e o jardim interagem.

Desde tempos remotos que tem sido reconhecida aos jardins uma capacidade reparadora. Atualmente, a jardinagem praticada de forma consistente apresenta-se como um dos dez passatempos mais populares, em diversos países do mundo. Bem representativo disto é o facto de os cuidados ministrados a um jardim serem uma atividade protetora. Para muitas pessoas, além de terem filhos e constituírem uma família, todo o processo de arranjar um recanto com canteiros de plantas é algo que assume grande significado nas suas vidas. Também há aqueles que, evidentemente, veem a jardinagem como uma tarefa menor e que preferiam sempre fazer qualquer outra coisa que não a combinação de exercício ao ar livre e uma atividade imersiva, vista por muitos como calmante e revigorante. Embora outros tipos de exercício verde e outras atividades criativas possam comportar estes benefícios, a relação próxima que se estabelece com as plantas e a terra é única na jardinagem. O contacto com a natureza afeta-nos em diversos planos; às vezes, ela preenche-nos, sentimo-nos completamente presentes e conscientes dos seus efeitos, mas também trabalha em nós devagar e, no plano subconsciente, de tal forma que consegue ser particularmente útil para pessoas atormentadas por traumas, doenças e perdas.

O poeta William Wordsworth foi provavelmente quem, melhor do que ninguém, explorou a influência da natureza na vida interior da mente. Acabou por ser profético, em termos psicológicos, e a sua capacidade de adaptação ao subconsciente levou a que por vezes fosse considerado um precursor do pensamento psicanalítico. Num golpe de intuição, confirmado pelas neurociências modernas, este poeta compreendeu que as nossas impressões sensoriais não

são registadas com passividade, mas construímos experiências no próprio momento em que as vivemos. De acordo com a sua própria formulação, nós «criamos em parte», enquanto percecionamos o mundo que nos rodeia. A natureza anima a mente, e a mente, por sua vez, anima a natureza. Wordsworth acreditava que semelhante relação viva com a natureza é um manancial de força que pode ajudar a nutrir o crescimento saudável da mente. Também compreendeu o significado do que é ser jardineiro.

Para Wordsworth e a sua irmã Dorothy, todo o processo de jardinar juntos representou um importante ato reparador. Foi uma resposta à perda, porque os pais de ambos tinham morrido quando ainda eram muito novos, e os irmãos tinham sido forçados a suportar uma longa e dolorosa separação um do outro. Quando se instalaram em Dove Cottage, uma casa situada no Parque Nacional de Lake District, o jardim por eles criado tornou-se um aspeto central das suas vidas e ajudou-os a recuperar a noção interior de lar. Cultivavam vegetais, ervas medicinais e outras plantas de uso comum, mas muitos dos canteiros eram extremamente naturalistas na forma como subiam, íngremes, pela vertente. Este pequeno «recanto de terreno montanhoso», como Wordsworth se lhe referia, estava repleto de «oferendas» de flores silvestres, fetos e musgos que ele e Dorothy tinham apanhado nos passeios que davam a pé e haviam levado para casa, como oferendas da terra.

Com frequência, Wordsworth trabalhava nos seus poemas nesse jardim. Descreveu a essência da poesia como «a emoção lembrada em tranquilidade», e a verdade é que qualquer um de nós precisa de estar no tipo de cenário certo para entrar no estado de espírito calmo, necessário ao processamento de sentimentos poderosos e turbulentos. O jardim de Dove Cottage, com a sua noção de recinto seguro e belas vistas para lá dele, proporcionou-lhe exatamente isso. Escreveu muitos dos seus poemas mais aclamados enquanto ali viveu e apurou o que acabaria por se tornar um hábito para a vida, o de caminhar a marcar o ritmo, enquanto declamava versos

em voz alta e deambulava pelos caminhos do jardim. Deste modo, o jardim tornou-se tanto o cenário físico da casa como um cenário da mente; mais significativo ainda por ter ganhado forma às suas e às mãos de Dorothy.

O gosto de Wordsworth pela horticultura é um aspeto menos conhecido da sua vida. Contudo, o escritor manteve-se um jardineiro dedicado até muito tarde. Criou diversos jardins, inclusive um jardim de inverno abrigado para a sua patrona, *Lady Beaumont*. Concebido como refúgio terapêutico, foi desenhado para mitigar os seus acessos de melancolia. A finalidade de um jardim como aquele era, escreveu ele: «ajudar a Natureza a tocar afetos.» Ao proporcionar uma dose concentrada dos efeitos de cura da natureza, os jardins começam por nos influenciar através dos nossos sentimentos. No entanto, por mais que possam destacar-se como refúgio, encontramos-nos, como Wordsworth descrevia: «no meio das realidades das coisas.» Estas realidades comportam todas as belezas da natureza, bem como o ciclo da vida e a passagem das estações. Dito de outro modo, por mais repouso que os jardins nos possam oferecer, também nos põem em contacto com aspetos fundamentais da vida.



Quase como uma suspensão no tempo, o espaço protegido de um jardim permite que o nosso mundo interior e o mundo exterior coexistam livres das pressões da vida quotidiana. Neste sentido, os jardins proporcionam-nos um espaço *entre*, que pode ser um ponto de encontro entre o nosso eu mais profundo, o que está mais arreigado em nós, e o mundo físico concreto. Esta espécie de obliteração dos limites é aquilo a que o psicanalista Donald Winnicott chamou uma zona «intermediária» de experiência. A concetualização de Winnicott sobre os processos intermediários foi, de certo modo, influenciada pela compreensão de Wordsworth

de como habitamos o mundo, graças a uma combinação de percepção e imaginação.

Winnicott também era pediatra, e o seu modelo da mente reporta-se à criança em relação à família e ao bebé face à mãe. Ele denotou que um bebé só pode existir graças a uma relação com um cuidador. Quando olhamos de fora para uma mãe e o seu bebé, não temos dificuldade em os distinguir como dois seres autónomos, mas a experiência subjetiva de cada um não apresenta um contorno tão definido. A relação implica uma importante área de justaposição, ou *entre*, através da qual a mãe pressente os sentimentos do bebé quando ele os expressa, e o bebé, por seu lado, ainda não sabe onde começa nem onde termina a mãe.

Do mesmo modo que não há bebés sem cuidador, também não pode haver jardim sem jardineiro. Um jardim é sempre a expressão da mente de alguém, bem como o resultado do cuidado de alguém. Também no processo de jardinagem não é possível dispor em categorias perfeitamente ordenadas o que é o «eu» e o que é o «não-eu». Ao distanciarmo-nos do nosso trabalho, como conseguimos destrinçar o que a natureza providenciou e qual a parte do nosso contributo? Mesmo em plena ação, não é forçosamente claro. Às vezes, quando estou totalmente absorta numa tarefa de jardinagem, emerge em mim a sensação de que sou uma parte disto, e de que isto é uma parte de mim; a natureza corre dentro e através de mim.

Um jardim corporiza espaço intermediário por estar *entre* a casa e a paisagem que fica para lá dela. Dentro dele, a natureza bravia e a natureza cultivada estão justapostas, e o remexer na terra por parte do jardineiro não entra em conflito com sonhos de paraíso ou com ideais civilizados de refinamento e beleza. O jardim é um lugar onde tais polaridades se associam, talvez o único sítio onde conseguem juntar-se de forma tão livre.

Winnicott estava convencido de que brincar era regenerador em termos psicológicos, mas colocou a tónica no facto de, para

entrarmos num mundo imaginário, termos de nos sentir seguros e livres do escrutínio. Recorreu a um dos paradoxos por si criados para legitimar esta experiência ao escrever sobre a enorme importância de uma criança desenvolver a capacidade de estar «sozinha na presença da mãe». Na jardinagem, frequentemente recuperei a sensação de estar absorta a brincar — é como estar na parte segura do jardim junto da casa, estou com o tipo de companhia que me permite estar sozinha e entrar no meu próprio mundo. Sonhar acordado e brincar são cada vez mais reconhecidos pelo seu contributo para a saúde psicológica, e estes benefícios não cessam com o fim da infância.



O investimento emocional e físico que implica trabalhar num sítio acaba, com o tempo, por se interligar com o nosso sentido de identidade. Como tal, também pode tornar-se uma parte protetora da nossa identidade e amparar-nos quando é mais difícil avançar. No entanto, quando já se perdeu o padrão tradicional de uma relação bem cimentada com o lugar, também nós perdemos a noção dos efeitos que podem estabilizar-nos para constituirmos uma ligação com o lugar.

Na década de 1960, o psiquiatra e psicanalista John Bowlby foi pioneiro no campo da teoria da vinculação, existindo atualmente uma ampla pesquisa de base que lhe está associada. Bowlby viu a vinculação como «o alicerce» da psicologia humana. A particularidade de também ser um entusiasta naturalista ajudou ainda no desenvolvimento das suas ideias. Fez uma descrição de como, todos os anos, as aves voltam para o mesmo sítio para construírem os seus ninhos, muitas vezes perto do local onde nasceram, e de que os animais não vagueiam ao acaso, como frequentemente se julgou, mas ocupam um território «casa» nas imediações das suas tocas ou covas. Seguindo a mesma linha

de pensamento, escreveu que «o meio de cada homem é único para si próprio».

A vinculação a um lugar e a vinculação a pessoas partilham um caminho evolucionista, sendo central a ambas a sua própria singularidade. A alimentação de uma criança não é por si só suficiente para desencadear uma ligação, porque estamos biologicamente codificados para nos ligarmos através da especificidade de cheiros, texturas e sons, bem como de sensações agradáveis. Também os lugares evocam sensações, e as paisagens naturais são particularmente ricas em prazeres sensoriais. Nos tempos em que vivemos, estamos cada vez mais rodeados de locais funcionais aos quais falta carácter e individualidade, como supermercados e centros comerciais. Embora nos proporcionem o acesso a alimentos e a outras coisas úteis, não desenvolvemos laços afetivos com eles; na verdade, com frequência, até são profundamente danosos. Por conseguinte, na vida contemporânea, a ideia de lugar tem estado cada vez mais circunscrita a um pano de fundo, e a interação, a existir, tende a ser de natureza transitória, em vez de ser uma relação viva com a possibilidade de ser nutrida.

No âmago do pensamento de Bowlby está a ideia de que a mãe é o lugar mais importante de todos. As crianças procuram os seus braços protetores sempre que estão assustadas, cansadas ou aborrecidas. Este «porto seguro» torna-se aquilo a que Bowlby chamou uma «base segura», que implica a existência de breves experiências repetidas de separação e perda, seguidas do reencontro e da recuperação. Quando um sentimento de segurança tiver sido estabelecido, uma criança fica apta a explorar o meio envolvente, mas continua de vez em quando a olhar para a mãe como um lugar seguro ao qual pode voltar.

É um facto triste da infância moderna que brincar no exterior se tenha tornado uma raridade. Tradicionalmente, os parques e jardins proporcionavam o cenário para um importante tipo de brincadeira imaginativa e exploratória. A criação de esconderijos

no meio dos arbustos, como zonas «livres de adultos», é uma maneira de ensaiar a futura independência, além de também desempenharem um papel emocional. Alguns trabalhos de investigação mostram que, quando as crianças estão incomodadas, instintivamente usam os seus lugares «especiais» como portos seguros, nos quais se sentem protegidas, enquanto os seus sentimentos de inquietação vão diminuindo de intensidade.

Vinculação e perda, como Bowlby revelou, andam a par. Não estamos preparados para nos desvincular, porque somos ensinados a tentar juntar-nos. É a própria força do nosso sistema de vinculação que nos faz recuperar de perdas muito dolorosas e difíceis. Embora tenhamos uma forte capacidade inata para criar laços, não há nada na nossa biologia que nos ajude a lidar com laços que se quebram, significando isso que o luto é algo que temos de aprender com a experiência.

Para lidarmos com a perda, temos de encontrar ou de reencontrar um porto seguro e sentir o conforto e a compaixão de outros. Para Wordsworth, que em criança sofrera a dor da privação dos pais, os aspetos delicados do mundo natural proporcionaram-lhe uma presença consoladora e compassiva. A psicanalista Melanie Klein faz alusão a este aspeto num dos seus ensaios sobre o luto, no qual escreve: «O poeta diz-nos que a Natureza partilha a dor do enlutado.» Prossegue de molde a demonstrar que, para sairmos de um estado de sofrimento, precisamos de recuperar uma ideia de bondade no mundo e em nós próprios.

Quando alguém que nos é muito próximo morre, é como se uma parte de nós também morresse. Queremos agarrar-nos a essa proximidade e apagar essa dor emocional. Contudo, a certa altura, coloca-se a questão — conseguiremos voltar à vida? Quando tratamos de um canteiro, alimentando e cuidando de plantas, estamos sempre a deparar-nos com o desaparecimento e com o retorno. Os ciclos naturais do crescimento e declínio podem ajudar-nos a compreender e a aceitar que o luto faz parte do ciclo

da vida e que, quando não conseguimos fazer o luto, é como se um inverno perpétuo se apoderasse de nós.

Também podemos obter ajuda de rituais ou de outras formas de ação simbólica que nos permitam retirar um sentido da experiência. Contudo, nos mundos seculares e consumistas em que agora muitos de nós vivemos, perdemos o contacto com rituais tradicionais e ritos de passagem que nos podiam ajudar a compreender e a lidar com as complicações da vida. A própria jardinagem pode ser uma forma de ritual. Ela transforma a realidade exterior e cria a beleza que nos rodeia, mas também trabalha o nosso interior, graças aos seus significados simbólicos. Um jardim faz-nos contactar com um conjunto de metáforas que há milhares de anos moldam profundamente a psique humana — metáforas essas tão arreigadas que estão praticamente ocultas no interior do nosso pensamento.

Jardinar é o que acontece quando duas energias criativas se encontram — a criatividade humana e a criatividade da natureza. É um lugar de justaposição entre o que é o «eu» e o «não-eu», entre o que podemos conceber a partir de qualquer coisa e o que o ambiente nos oferece para trabalhar. Portanto, construímos uma ponte para anular o espaço existente entre os sonhos que temos na nossa cabeça e o chão que temos debaixo dos pés e sabemos que, enquanto não pudermos conter as forças da morte e da destruição, pelo menos, podemos desafiá-las.



Algures nos interstícios da minha memória está escondida uma história que devo ter ouvido em criança e me vem à lembrança enquanto escrevo este livro. É um conto infantil clássico do género dos que envolvem um rei com uma linda filha e pretendentes em fila a pedir a sua mão. O rei decide livrar-se dos pretendentes, propondo-lhes um desafio impossível de concretizar.

Decreta que a única pessoa que poderá desposar a filha será quem lhe trouxer um objeto tão único e especial que nunca nenhuma outra pessoa no mundo o tenha visto. O seu olhar, e apenas esse, deverá ter sido o primeiro a recair na oferenda. Como esperado, os pretendentes viajaram para paragens longínquas e locais exóticos em busca da recompensa que esperavam lhes garantisse serem bem-sucedidos e regressaram com invulgares e originais presentes que nem eles alguma vez tinham visto. Cuidadosamente embrulhadas, aquelas descobertas extraordinárias, que o eram, tinham, porém, sido vistas por outros olhos humanos — alguém criara lindos objetos ou os tinha encontrado, como a pedra preciosa retirada da mina de diamantes mais profunda, que era a oferenda mais rara e ímpar de todas.

O jardineiro do palácio tem um filho, que está secretamente apaixonado pela princesa e interpreta o desafio de um modo diferente — imbuído da sua relação próxima com o mundo natural. As árvores em volta dos terrenos estão carregadas com nozes, e ele apresenta uma ao rei, bem como um quebra-nozes. O rei mostra-se confuso por lhe ser dado algo tão comum como uma noz, mas o filho do jardineiro explica que, se o rei partir a noz e olhar para ela, verá algo que nunca nenhum ser vivo viu. Claro que o rei teve de honrar a sua promessa; portanto, como qualquer bom conto de fadas, esta é uma história em que um pobre ascende à riqueza e os apaixonados se juntam. Contudo, conta também que as maravilhas da natureza nos podem ser reveladas, se não minimizarmos o seu valor. Mais ainda, é uma história sobre o fortalecimento humano, porque a natureza está acessível a todos.

Se não houvesse perda no mundo, haveria de nos faltar a motivação para criar. Como a psicanalista Hanna Segal escreveu: «É quando o mundo dentro de nós é destruído, quando está morto e sem amor, quando os nossos entes queridos estão em fragmentos, e nós num desespero perdido — é nesse momento que temos de recriar o nosso mundo, de juntar os pedaços, de infundir vida

aos fragmentos mortos, de recriar a vida.» A jardinagem implica pôr a vida em movimento, e as sementes, como fragmentos mortos, ajudam-nos, mais uma vez, a recriar o mundo.

É esta renovação que é tão irresistível no jardim, a vida a reformar-se e a remodelar-se em ciclos intermináveis. O jardim é um sítio onde podemos estar presentes desde o começo e em cuja construção participamos. Até a modesta batata nos oferece essa possibilidade, porque, ao revolvermos a terra num monte, trazemos à luz do dia uma mão-cheia de tubérculos que nunca ninguém viu.



«Às vezes, quando estou totalmente absorta numa tarefa de jardinagem, emerge em mim a sensação de que sou uma parte disto, e de que isto é uma parte de mim.»

Pode a jardinagem aliviar o stress? Pode ajudar-nos a cuidar da nossa saúde mental? Pode o contacto regular com a natureza mudar-nos a vida para melhor? A resposta é simples: sim, sim e sim.

A psiquiatra e psicoterapeuta Sue Stuart-Smith traz-nos um livro onde — com base na neurociência e psicanálise, e através de uma narrativa apaixonante — revela aquilo que muitos já conhecem há anos: trabalhar com a natureza pode transformar radicalmente a nossa saúde, bem-estar e confiança.

Com histórias reais e exemplos práticos de como, através da jardinagem, muitas pessoas lutaram contra o stress, a depressão, o trauma e o vício, *Viver ao Ritmo da Natureza* mostra-nos, também, como a compreensão da natureza e dos seus poderes restauradores está apenas no início, mas já com reveladoras provas do seu importante papel.

Diz-nos a autora que se dedica à jardinagem «como uma forma de me acalmar e descomprimir a mente» e que «enquanto realizo toda esta atividade física, também estou a jardinar a minha mente». E quem não quer, nos dias de hoje, acalmar e «jardinar» a sua mente?



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

  penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN 9789897849060



9 789897 849060 >