

ÎN  
*Grădina*  
MINTII

Să redescoperim natura  
în lumea modernă



SUE STUART-SMITH

Traducere din limba engleză de Andreea Lutic

**Lifestyle**  
PUBLISHING



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**STUART-SMITH, SUE**

**În grădina minții : să redescoperim natura în lumea modernă /**  
Sue Stuart-Smith ; trad. din lb. engleză de Andreea Lutic. - București :  
Lifestyle Publishing, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-262-8

I. Lutic, Andreea (trad.)

159.9

Titlul original: *The Well Gardened Mind:  
Rediscovering Nature in the Modern World*

Autor: Sue Stuart-Smith

Copyright © Sue Stuart-Smith 2020

Numele celor intervievați în cadrul proiectelor terapeutice și anumite  
caracteristici au fost schimbate pe întregul parcurs al cărții.

Fragmentul „Hold out your arms”, de Helen Dunmore, din *Counting  
Backwards: Poems 1975–2017* © Bloodaxe Book, 2019.

Fragmentul din „The Garden” de Vita Sackville-West reprodus  
cu permisiunea Curtis Brown Group Ltd, London în numele Beneficiarilor  
Estate of Vita Sackville-West © Vita Sackville-West, 1946.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: [comenzi@edituratrei.ro](mailto:comenzi@edituratrei.ro)

[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-262-8

▲ **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▲ **REDACTARE:** Raluca Hurduc

▲ **DESIGN:** Alexe Popescu

▲ **DESIGN COPERTĂ:** Jaya Miceli

▲ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▲ **DTP:** Dan Crăciun

▲ **CORECTURĂ:** Dușa Udrea-Boborel, Rodica Crețu

# CUPRINS

Capitolul 1: Începuturi -----	11
Capitolul 2: Natura verde: natura umană -----	37
Capitolul 3: Semințele și încrederea în sine -----	62
Capitolul 4: Refugiul verde -----	87
Capitolul 5: Când aducem natura în oraș -----	112
Capitolul 6: Rădăcini -----	137
Capitolul 7: Darul florilor -----	167
Capitolul 8: Soluții radicale -----	193
Capitolul 9: Războiul și grădinăritul -----	224
Capitolul 10: Ultimul anotimp al vieții -----	255
Capitolul 11: Timpul în grădină -----	286
Capitolul 12: Vedere din spital -----	310
Capitolul 13: Fitul verde -----	334

<b>Bibliografie generală despre natură, grădini și sănătate</b> -----	<b>347</b>
<b>Mulțumiri</b> -----	<b>349</b>
<b>Credite foto</b> -----	<b>355</b>
<b>Note</b> -----	<b>357</b>

# Începuturi

*leși în lumina lucrurilor,  
Lasă Natura să-ți fie învățător.*

**William Wordsworth (1770–1850)<sup>1</sup>**

**C**u mult înainte de a dori să fiu psihiatru, cu mult înainte să am vreo bănuială că grădiniarul ar putea juca un rol important în viața mea, mi-aduc aminte că mi s-a povestit cum s-a vindecat bunicul meu după Primul Război Mondial.

Numele lui era Alfred Edward May, dar toată lumea îl știa drept Ted. Abia trecut de vârsta copilăriei, s-a înscris în Marina Regală, s-a specializat în radiotelegrafie și a devenit membru al echipajului unui submarin. În primăvara lui 1915, în timpul campaniei Gallipoli, submarinul pe care se afla a naufragiat în strâmtoarea Dardanele. Cei mai mulți membri ai echipajului au supraviețuit, dar au fost luați prizonieri. Ted a ținut un mic jurnal în care a consemnat primele luni de captivitate în Turcia, dar nu și perioadele petrecute ulterior în mai multe lagăre de muncă silnică extrem de dure. Ultimul dintre acestea era o fabrică de ciment aflată

pe țărmul Mării Marmara, de unde a evadat pe mare, în 1918.<sup>2</sup>

Ted a fost salvat și tratat pe o navă-spital britanică, unde și-a recăpătat forțele suficiente cât să pornească pe uscat într-o lungă călătorie spre casă. Nerăbdător s-o revadă pe Fanny, logodnica lui, de care se despărțise pe când era un tânăr în putere, a apărut la ușa ei îmbrăcat într-o haină de ploaie ponosită, purtând pe cap un fes turcesc. Fanny abia l-a recunoscut, întrucât nu avea mai mult de patruzeci de kilograme și își pierduse tot părul. După cum i-a povestit logodnicei sale, călătoria de 6 500 de kilometri fusese „oribilă“. În urma consultului medical, s-a constatat că suferea de o malnutriție atât de severă, încât i s-au mai dat doar câteva luni de trăit.

Dar Fanny l-a îngrijit cu credință, dându-i să mănânce din oră în oră cantități infime de supă și alte alimente hrănitoare, iar treptat Ted a devenit din nou capabil să digere hrana. A început să-și recapete sănătatea, iar curând după aceea el și cu Fanny s-au căsătorit. În primul an, dorind să-i crească părul la loc, petrecea ore întregi masându-și capul pleșuv cu două perii moi. În cele din urmă i-a crescut un păr des, dar alb.

Iubirea, stăruința și răbdarea i-au permis lui Ted să sfideze prognosticul sumbru pe care-l primise, dar experiențele din lagăr erau încă vii, iar fricile cele mai mari ieșeau la iveală noaptea. Se temea în special de păianjeni și de crabi, care în lagăr se târau peste trupurile prizonierilor când încercau să doarmă. Ani întregi n-a suportat să stea singur pe întuneric.

Următoarea etapă din procesul de vindecare al lui Ted a început în 1920, când s-a înscris la un curs de horticultură cu durata de un an — una dintre numeroasele inițiative de după război, menite să contribuie

la recuperarea foștilor combatanți care avuseseră de suferit în timpul războiului. După aceea a plecat în Canada, lăsând-o pe Fanny acasă. A pornit în căutarea unor noi oportunități, sperând că munca pământului îl va ajuta să-și recapete forța fizică și psihică. Pe vremea aceea, guvernul canadian organiza programe care încurajau imigrația foștilor combatanți, iar mii de bărbați întorși din război au trecut Atlanticul.

Ted a muncit la recoltarea grâului în Winnipeg, după care și-a găsit un loc de muncă mai stabil ca grădinar la o fermă de vaci din Alberta. A venit și Fanny să stea cu el o perioadă, în cei doi ani petrecuți de el acolo, dar, dintr-un motiv sau altul, visul lor de a începe o viață nouă în Canada nu s-a concretizat. Cu toate acestea, Ted s-a întors în Anglia mai viguros și cu o condiție fizică mai bună.

Peste câțiva ani, el și cu Fanny au cumpărat o mică proprietate în Hampshire, unde Ted a crescut porci, albine și găini; de asemenea, a cultivat flori, legume și pomi fructiferi. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a lucrat cinci ani la stația de radiotelegrafie a Amiralității din Londra; mama mea își amintește valiza din piele de porc pe care o lua cu el în tren, doldora de carne și legume din producția proprie. Apoi el și cu valiza lui se întorceau cu provizii de zahăr, unt și ceai. Mama povestește cu mândrie că familia ei n-a mâncat niciodată margarină în timpul războiului și că Ted își cultiva pâină și propriul tutun.

Îmi amintesc umorul și căldura lui sufletească, o căldură ce emana de la un om care, în ochii mei de copil, părea robust și în largul lui. Nu mă simțeam intimidată de el și nu vorbea despre traumele pe care le trăise. Petrecea ore întregi în grădină și în seră, iar aproape întotdeauna era cu pipa în gură și cu punga de

tutun la îndemână. În mitologia familiei noastre, viața lungă și sănătoasă a lui Ted (a trăit aproape optzeci de ani) și faptul că s-a împăcat cu unele dintre abuzurile cumplite la care fusese supus se datorează efectelor binefăcătoare ale grădinăritului și muncii pământului.

Ted a murit pe neașteptate pe când eu aveam 12 ani, în urma unei rupturi de anevrism, pe când își plimba mult-iubitul câine ciobănesc de Shetland. În ziarul local a apărut un necrolog intitulat „A murit cel care a fost pe vremuri cel mai tânăr membru al echipajului unui submarin“. Se povestea cum Ted fusese considerat de două ori căzut la datorie în timpul Primului Război Mondial și că, după ce el și un grup de alți prizonieri au evadat din fabrica de ciment, au supraviețuit douăzeci și trei de zile numai cu apă. În încheiere era menționată pasiunea lui pentru grădinărit: „Și-a dedicat o bună parte din timpul liber îngrijirii vastei sale grădini și a devenit celebru în zona lui pentru faptul că a cultivat câteva specii rare de orhidee“.

Acest lucru trebuie s-o fi inspirat într-un fel pe mama când a rămas văduvă devreme, după moartea tatălui meu la nici cincizeci de ani. În a doua primăvară după plecarea lui s-a mutat într-o casă nouă și și-a asumat sarcina de a reface o grădină neglijată. Chiar și atunci, deși eram tânără și absorbită de propria persoană, am observat că în paralel cu săpatul și plivitul avea loc un proces de împăcare cu pierderea pe care o suferise.

În acea etapă din viața mea, grădinăritul nu era o activitate pe care s-o consider demnă de atenție. Mă interesa lumea literaturii și eram hotărâtă să mă dedic activităților intelectuale. Din punctul meu de vedere, grădinăritul era un fel de a face treburi gospodărești în aer liber, iar a plivi buruienile nu mi se părea mai atrăgător decât a coace briose sau a spăla perdelele.

În perioada studenției mele, tata fusese internat de mai multe ori în spital și a murit chiar la începutul ultimului meu an de facultate. Am primit vestea la telefon, în primele ore ale dimineții, iar la răsăritul soarelui am ieșit pe străzile liniștite din Cambridge, am străbătut parcul și m-am dus pe malul râului. Era o zi însorită de octombrie; lumea era verde și nemișcată. Copacii, iarba și apa păreau că vor să mă consoleze, iar în acel peisaj tihnit am fost în stare să accept crunta realitate: oricât ar fi fost de frumoasă ziua aceea, tatăl meu nu se mai putea bucura de ea.

Se prea poate ca apa și verdeța să-mi fi amintit de niște momente mai fericite și de primul peisaj care m-a impresionat în copilărie. Tatăl meu avea o barcă pe Tamisa, iar când eu și fratele meu eram mici, ne petreceam multe vacanțe și weekenduri pe apă; o dată am navigat până la izvorul râului sau cât de aproape de el am putut. Îmi amintesc liniștea cețurilor matinale, sentimentul de libertate pe care-l aveam când mă jucam pe pajiștile văratice și pescuiam cu fratele meu, pe vremea aceea, activitatea noastră preferată.

În ultimele semestre petrecute la Cambridge, poezia a căpătat pentru mine o nouă semnificație emoțională. Lumea mea se schimbase în mod irevocabil; m-am adâncit în versuri care vorbeau despre mângâierea naturii și ciclul vieții. Dylan Thomas și T.S. Eliot îmi ofereau încurajare, dar preferatul meu era Wordsworth, poetul care învățase<sup>3</sup>:

Să privesc natura — dar nu ca-n ceasul  
nechibzuitei tinereți;  
ci auzind adesea  
cântecul trist și tăcut al omenirii...

Tristețea cauzată de moartea cuiva drag ne predispune la izolare, deși în mai mică măsură când este o experiență împărtășită. Când pierdem pe cineva din familie, simțim nevoia să ne susținem unii pe alții, dar fiecare dintre noi suferă, fiecare dintre noi simte că se prăbușește. Avem tendința să ne protejăm unii pe alții de trăirile intense și ne e mai ușor să ne lăsăm pradă emoțiilor când suntem singuri. Copacii, apa, pietrele și cerul, deși sunt insensibile la trăirile omenești, ne primesc în mijlocul lor. Întrucât natura nu este tulburată de emoțiile noastre, contactul cu ea ne poate alina singurătatea pe care o simțim în urma pierderii.

În primii ani de după moartea tatălui meu, am fost atrasă de natură, dar nu de cea din grădini, ci de cea de pe țărmul mării. Cenușa lui fusese încredințată apelor din Solent, un canal aglomerat, plin de bărci și vapoare, aflat lângă casa lui părintească, de pe coasta de sud; dar cea mai profundă alinare am găsit-o pe plajele singuratice din partea de nord a comitatului Norfolk, unde rareori se zărea câte o barcă în depărtări. Nu mai văzusem până atunci un orizont atât de vast. Aveam impresia că am ajuns la marginea lumii cunoscute și mă simțeam nespus de aproape de tata.

După ce-l studiasem pe Freud pentru unul dintre examene, am devenit interesată de mecanismele psihicului. Am renunțat la planul de a face un doctorat în literatură și am decis să devin medic. Când eram în anul III la Medicină, m-am căsătorit cu Tom, pentru care grădinăritul era un mod de viață. Am hotărât că, de vreme ce îl pasiona grădinăritul, avea să mă pasioneze și pe mine, dar, sincer vorbind, eram puțin sceptică. Pe

vremea aceea, lucrul în grădină părea doar o corvoadă în plus, deși îmi plăcea mai mult să stau afară decât înăuntru (sigur, cu condiția să fi fost soare).

Peste câțiva ani, împreună cu fetița noastră Rose, care era încă un bebeluș, ne-am mutat într-o fostă fermă situată aproape de locuința părinților lui Tom, la Serge Hill în Hertfordshire. În anii următori, lui Rose i-au urmat Ben și Harry, iar Tom și cu mine ne-am apucat să facem o grădină pornind de la zero. Hambarul (The Barn), cum i-am spus noii noastre case, era înconjurat de câmp deschis, iar având în vedere că se afla pe un deal orientat către nord, în bătaia vânturilor, aveam nevoie de un adăpost. Am creat niște parcele pe terenul stâncos din jur, plantând copaci și garduri vii și construind niște țarcuri împrejmuite cu garduri de nuiele, și am făcut eforturi mari ca să ameliorăm calitatea solului. Aceste lucruri n-ar fi fost posibile fără ajutorul neprețuit și încurajările venite din partea părinților lui Tom și a unor prieteni binevoitori. Când organizam acțiuni de colectare a pietrelor, Rose, bunicii, unchii și mătușile ei își uneau forțele, umplând găleți nenumărate cu pietriș care trebuia îndepărtat.

Fusesem deznădăcinată, fizic și emoțional, și aveam nevoie să simt că aparțin unui loc, dar nu prea eram conștientă de faptul că grădinăritul m-ar fi putut ajuta să prind rădăcini. Observam în schimb importanța tot mai mare pe care o căpăta grădina în viața copiilor noștri. Au început să-și facă vizuini în tufișuri și petreceau ore întregi în lumile lor imaginare; prin urmare, grădina era deopotrivă un tărâm fantasmagoric și un loc real.

Grădina noastră a progresat grație energiei creative și viziunii lui Tom, iar eu am început să cultiv plante abia când Harry, băiatul nostru cel mic, avea vreo

1 8  
doi-trei ani. Am început să fiu interesată de plantele aromatice și efectiv devoram cărțile despre ele. Această nouă preocupare a avut drept rezultat experimente în bucătărie și într-o grădină micuță de plante aromatice, care încă de pe atunci devenise „a mea“. Sigur, au fost și niște dezastre — printre care o limba-mielului vicleană și o săpunăriță tenace, dar mâncarea îmbogățită cu fel de fel de plante aromatice cultivate acasă îmi făcea viața mai frumoasă —, iar de aici a fost doar un mic pas până la decizia de a cultiva legume. În această etapă eram pasionată numai de fructe și legume!

Pe vremea aceea aveam treizeci și cinci de ani și lucram ca psihiatru în sistemul național de sănătate din Marea Britanie (NHS). Prin faptul că-mi oferea ceva concret în schimbul eforturilor mele, grădinăritul era o completare a vieții profesionale, centrată pe atributele intangibile ale psihicului. Lucrând în clinici și în spitale, îmi petreceam o bună parte din timp în interior, dar grădina îmi dădea ocazia să ies la aer.

Am descoperit plăcerea de a cutreiera prin grădină fără un scop anume, observând plantele cum se schimbă, cresc, suferă și dau roade. Treptat, mi-am schimbat părerea despre diverse treburi plictisitoare precum plivitul, prășitul și udatul grădinii; am înțeles că nu e atât de important să le duc la bun sfârșit, cât să mă implic în ele pe deplin. Udatul grădinii te calmează — cu condiția să nu te grăbești —, iar în mod curios, după ce termini, te simți înviorat, precum plantele înseși.

Lucrul care-mi plăcea cel mai mult — și îmi place în continuare — era să cultiv plante din semințe. Semințele nu ne oferă niciun indiciu cu privire la ce va răsări, iar dimensiunea lor n-are nicio legătură cu viața latentă pe care o poartă în ele. Semințele de

fasole erup dramatic, fără a încânta privirile, însă vi-goarea lor aparte e vizibilă de la început. Semințele de *Nicotiana* sunt atât de fine, asemenea unor firicele de praf, încât nici nu le vezi când le semeni. Pare puțin probabil să iasă ceva din ele, cu atât mai puțin pâlcuri de flori de tutun parfumate. Începuturile unei noi vieți creează dependență: simt o nevoie aproape irezistibilă de a mă duce să văd ce mai fac semințele și răsadurile mele; intru în seră ținându-mi respirația, ca să nu tulbur liniștea vieții pe cale de a se naște.

În grădinărit, un aspect esențial este că trebuie să ții cont de anotimpuri, deși poți să amâni puțin lucrurile: o să pun semințele acelea sau o să plantez răsadurile în weekendul viitor. Vine un moment când înțelegi că o întârziere este pe cale să devină o ocazie ratată, o posibilitate pierdută; dar, odată ce răsadurile sunt fixate în sol, energia calendarului pământesc te poartă cu ea asemenea unui râu.

Îmi place în mod deosebit să lucrez în grădină la începutul verii, când forța creșterii este la nivelul maxim și pământul ascunde nenumărate posibilități. Odată ce am început, nu mai vreau să mă opresc. Continui să muncesc până în amurg, când se lasă întunericul și aproape că nu mai văd ce fac. La sfârșitul zilei de muncă, lumina și căldura casei mă atrag în interior. În dimineața următoare, când mă furișez afară, iată minunea: plantele de pe peticul de pământ la care lu-cram cu o seară înainte se simt ca acasă.

Firește, lucrurile nu merg întotdeauna așa cum am plănuit. Sunt momente în care ieși în curte plin de nerăbdare și te întâmpină rămășițele triste ale unor frunze tinere de lăptuci sau fâșii de varză kale sfâșiate fără milă. E bine de știut că năravurile limacșilor și ale iepurilor ne pot stârni crize de furie neputincioasă,

2 0  
iar încăpățânarea și rezistența buruienilor ne pot scădea de puteri.

Satisfacția pe care ne-o oferă grădinăritul nu are legătură întotdeauna cu creația. În acest domeniu, manifestarea tendințelor distructive nu este doar permisă, ci chiar *necesară*; în caz contrar, ne vom simți depășiți de situație. Foarte multe proceduri de grădinărit implică agresivitate, fie că trebuie să folosim foarfeca, să săpăm în profunzime solul parcelei de legume, să măcelărim limacși, să ucidem dăunători, să rupem frunzele de lipicioasă sau să smulgem rădăcinile de urzici. Ne putem implica în oricare dintre aceste activități din toată inima, fără muștrări de conștiință, fiindcă toate reprezintă forme de distrugere care contribuie la creșterea. După o asemenea ședință de muncă în grădină, chiar dacă ești frânt de oboseală, în interior te simți reînnoit — deopotrivă purificat și reenergizat, ca și cum ai fi lucrat, de fapt, cu tine. Este un fel de catharsis prin grădinărit.

\*

În fiecare an, când iarna se apropie de sfârșit, iar în lumea de afară băntuie vânturile reci de martie, căldura serei mă atrage în mod irezistibil. Cum se explică sentimentul cu totul aparte pe care îl ai când intri într-o seră? Să fie oxigenul din aer sau calitatea luminii și a căldurii? Ori, pur și simplu, contactul cu verdețea și miremele plantelor? În acest spațiu intim, protejat, toate simțurile par să se ascute.

Anul trecut, într-o zi înnorată de primăvară, eram total absorbită de munca din seră — udat plantele, pus semințe, mutat compostul și toate celelalte treburi —, apoi cerul s-a înseninat, iar odată cu lumina soarelui

care s-a revărsat în interior m-am simțit transportată într-o altă lume, o lume de un verde fosforescent, plină de frunze translucide prin care răzbătea lumina. Plantele proaspăt udate erau acoperite cu stropi de apă scânteietori. Pentru o clipă m-am simțit copleșită de bunăvoința fără margini a pământului — un sentiment care mi-a rămas în suflet asemenea unui dar.

În ziua aceea am plantat în seră niște semințe de floarea-soarelui. Cam peste o lună, când am transferat răsaturile în grădină, m-am gândit că unele dintre ele s-ar putea să nu reziste; cele mai mari îmi inspirau încredere, dar celelalte păreau dezordonate și fragile. Le-am privit, mulțumită, cum creșteau și deveneau treptat mai puternice, deși simțeam că încă mai aveau nevoie de atenție. După aceea și-au luat avânt, iar eu mi-am îndreptat atenția către alte răsaduri vulnerabile.

Pentru mine, grădinăritul înseamnă un șir de eforturi repetate; muncesc un pic, apoi natura își face partea ei, după care eu îmi fac partea mea și așa mai departe, oarecum ca într-o conversație. Deși nu presupune cuvinte, țipete sau șoapte, tot acest du-te vino seamănă cu un dialog întârziat și susținut. Trebuie să admit că uneori eu sunt cea care răspunde mai greu și e posibil chiar să tac de tot; din acest motiv, e bine să cultivați plante care nu au nevoie de atenție permanentă. Iar dacă faceți o pauză, curiozitatea va fi cu atât mai mare când veți reveni, ca atunci când vreți să aflați ce a mai făcut cineva cât ați lipsit.

Într-o zi mi-am dat seama că tot rândul de floarea-soarelui era robust, independent, și își afișa florile cu mândrie. „Oare când și cum v-ați înălțat așa?“, m-am întrebat. În curând, primul lăstar care-mi dăduse speranțe și care rămăsese cel mai viguros mă privea de la înălțimea florii sale mari și rotunde, de un galben viu.