

Ideja, ka savas zemes kopšanai un kontaktam ar dabu ir pozitīvi efekti uz cilvēka veselību, nav jauna un nav arī sveša Latvijas iedzīvotājiem kā daļa no tradicionālas kultūras un latviskās dzīvesziņas. Šajā grāmatā britu psihiatrei un psihoterapeitei Sju Stjuartei-Smitai ir izdevies saprotamā un bezgala saistošā veidā, bet nezaudējot pētniecisko integritāti, apkopot plašu informācijas apjomu par dārzniecības prakses dziedinošiem efektiem, zinātnisko pētījumu rezultātus mijot ar pašas un pacientu pieredzes stāstiem. Ņemot vērā psihiskās veselības izaicinājumus, ar kuriem esam saskārušies pēdējos gados, nevaru iedomāties labāku laiku šīs grāmatas tulkojuma izdošanai, un ceru, ka daudziem lasītājiem tā palīdzēs stiprināt viņu dzīvesspēku, kopjot savus dārzus gan tiešā, gan metaforiskā ziņā.

Ņikita Bezborodovs, bērnu psihiatrs, Bērnu psihiatrijas klīnikas vadītājs

Viegli saprotamā, bagātīgā valodā un tai pašā laikā zinātniski pamatoti Sju apraksta savu, pacientu un profesionāļu pieredzi. Rekomendēju ikvienam – gan skeptiķim, gan dabas draugam, gan pilsētniekam, gan lauciniekam un noteikti politiķiem – šī grāmata pavērs jaunu skatu uz dabas un augu klātbūtnes nozīmi mūsu ikdienā – īpaši pilsētā, kur saikne ar dabu daudz vairāk zudusi, bet laukos palīdzēs atgādināt, kāpēc jāsargā mūsu dabas vērtības. Ticu, ka katrs sadzirdēs to, ko jāsadzird istajā brīdī. Grāmatu var lasīt atkārtoti, ikreiz rodot jaunas atziņas. Šajā trauksmes un pārmaiņu laikmetā tā atgādina, cik dažādi esam – vai kara veterāns, vai šizofrēnijas patients, vai veselais – un cik dažādi uztveram dabu un procesus tajā, kā arī cik ļoti viss un visi iederas savā daudzveidībā. Ikkatrs ar savas pieredzes balto vai krāsaino lapu. Grāmata atver acis par to, cik brīnumaini saikne ar dabu mums var palīdzēt, un, to atskāršot, šo sajūtu vairs nevaram pazaudēt. Grāmata ir par būtisko – par atgriešanos pie “saknēm”.

Ilze Rukšāne, ainavu arhitekte, ALPS ainavu darbnīca

Augi ir mūsu draugi. Dārzs ir kā liela draugu kopa ar pasakainu spēju mums palīdzēt grūtos brīžos līdzsvarot domas un emocijas. Sju Stjuarte-Smita aizrautīgā stāstījumā par dzīvi un notikumiem izklāsta lasītājam neirozinātniskos pierādījumus tam, kāpēc dārzkopība mūsdienās ir viens no desmit populārākajiem hobijiem. Esot dabā, mēs atjaunojamies gan fiziski, gan emocionāli. Pēdējos gados ir veikti daudzi pētījumi par to, kā mežs, koki un augi pozitīvi ietekmē cilvēka mentālo veselību un imunitāti. Savukārt, iekopjot dārzu, mēs piedalāmies radošā kopdarbā ar dabu, vērojam, kā dīgst sēklas, uzzied košumkrūmi, nogatavojas augļi un dārzeni. Šī senā un it kā vienkāršā nodarbe vairo prieku un padara mūs veselākus. Grāmatā “Rūpīgi kopts prāts” var uzzināt par to, kā palīdzēt sev un pasaulei.

*Ilze Aizsilniece, Ģimenes ārste, LU MF lektore,
Latvijas Ārstu biedrības prezidente, Lielās Tālkas kustības dibinātāja*

The Well Gardened Mind

REDISCOVERING NATURE IN THE MODERN WORLD

Sue Stuart-Smith

Sjū Stjuarte-Smita

Rūpīgi kopts prāts

DZIEDINOŠĀS AINAVAS



158(035)
St 871

Sue Stuart-Smith
THE WELL GARDENED MIND:
Rediscovering Nature in the Modern World

Copyright © Sue Stuart-Smith 2020
All rights reserved.

Extract 'Hold out your arms' by Helen Dunmore, from *Counting Backwards*:
Poems 1975–2017 © Bloodaxe Book, 2019.
Extract from 'The Garden' by Vita Sackville-West reproduced with permission of Curtis Brown Group Ltd,
London on behalf of The Beneficiaries of the Estate of Vita Sackville-West © Vita Sackville-West, 1946.

The names of those interviewed on therapeutic projects, and certain characteristics have been changed
throughout.

No angļu valodas tulkojusi **Madara Bernharda-Ādamsonē**
Grāmatas un vāka dizaina autore **Estere Betija Grāvere**

Sjū Stjuarte-Smita
RŪPĪGI KOPTS PRĀTS
Dziedinošās ainavas

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Ieva Elsberga*
Redaktore *Liene Vanaga-Rode*
Korektores *Patricija Šteinberga* un *Andžela Berķe*
Mākslinieciskais redaktors *Eduards Groševs*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.
Red. nr. R-611.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana
ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Madara Bernharda-Ādamsonē, 2023
© Dizains, Estere Betija Grāvere, 2023
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-957-0

Veltījums Tomam

Visas patiesi gudrās domas ir jau tūkstošiem reižu izdomātas, bet, lai tās patiešām kļūtu par mūsu domām, vēlreiz godīgi jāpārdomā, līdz tās iesakņojas mūsu personīgajā pieredzē.

Johans Volfgangss fon Gēte

SATURS

1. Iesākums	11
2. Zaļā daba: cilvēka daba	29
3. Sēklas un ticība sev	47
4. Droša zaļā telpa	65
5. Dabas ielaišana pilsētā	82
6. Saknes	100
7. Ziedu spēks	121
8. Radikāli risinājumi	139
9. Karš un dārzkopība	161
10. Dzīves pēdējā sezona	183
11. Dārza laiks	206
12. Skats pa slimnīcas logu	224
13. Zaļā nepārtrauktība	241
Piezīmes par izmantotajiem avotiem	251
Pateicības	287
Uzziņas par fotogrāfijām	291
Alfabētiskais rādītājs	293

IESĀKUMS

Iznāc lietu gaismā. Ļauj dabai būt par tavu skolotāju.

Viljams Vērdsverts (1770–1850)

ATCEROS, VĒL KRIETNI PIRMS es vēlējos kļūt par psihiatri, vēl krietni pirms man radās kaut mazākā nojausma par dārzkopības iespējami svarīgo lomu manā dzīvē, man stāstīja par mana vectēva atgūšanos pēc Pirmā pasaules kara. Viņa pilnais vārds bija Alfrēds Edvards Mejs, bet visi viņu sauca par Tedu. Jau agrā jaunībā viņš iestājās Lielbritānijas Karaliskajā flotē, izmācījās par Markoni aparāta bezvadu sakaru operatoru un sāka dienēt uz zemūdenes. 1915. gada pavasarī Galipoli kaujas operācijas laikā viņa zemūdene uzskrēja uz sēkļa Dardaneļu jūras šaurumā. Lielākā daļa apkalpes izdzīvoja, bet tika saņemta gūstā. Tedam bija neliela dienasgrāmata, kurā viņš dokumentēja pirmos gūstā pavadītos mēnešus Turcijā, tomēr savas turpmākās gaitas vairākās skarbās darba nometnēs vectēvs nepierakstīja. Pēdējā no šīm nometnēm bija kāda cementa fabrika Marmora jūras krastā, no kuras viņam 1918. gadā izdevās izbēgt pāri jūrai.

Tedu izglāba un ārstēja uz britu hospitālkuģa, kur viņš atguva tieši tik daudz spēka, lai mēģinātu pa sauszemi mērot tālo ceļu mājup. Vēlēdamies atgriezties pie savas līgavas Fānijas, no kuras bija devies prom

kā spīrgts jauneklis, Teds parādījās uz viņas sliekšņa vecā, nobružātā lietusmēteli ar turku fesku uz galvas. Viņa tik tikko Tedu atpazīna, jo viņš svēra nedaudz vairāk par trīsdesmit astoņiem kilogramiem, turklāt bija zaudējis matus. Viņš Fanijai atzinās, ka 4000 jūdžu garais ceļojums bijis “nežēlīgi baiss”. Jūras spēku veiktajā medicīniskajā pārbaudē Tedam konstatēja nopietnu uzturvielu trūkumu, kuru dēļ izskanēja brīdinājums, ka atlicis dzīvot vien dažus mēnešus.

Taču Fanija par viņu gādīgi rūpējās, ik stundu barojot ar nelielu daudzumu zupas un citām uzturvielām, līdz pamazām atjaunojās spēja sagremot ēdienu. Teds sāka lēnām atgūties, un drīz vien viņi ar Faniju apprecējās. Šajā pirmajā gadā viņš stundām ilgi sēdēja, sukādams savu kailo galvu ar divām mīkstām sukām, jo gribēja, lai ataugtu mati. Kad tas beidzot notika, tie bija kupli, bet sirmi.

Mīlestība un pacietīga apņēmība palīdzēja Tedam uzvarēt drūmās prognozes, kas viņam bija dotas, tomēr cietuma noņemšanās gūtā pieredze nekur nepazuda – piedzīvotās šausmas visskaudrāk izpaudās naktīs. Viņš īpaši baidījās no zirnekļiem un krabjiem, jo tie bija savulaik rāpojuši pāri ieslodzītajiem, kad tie mēģināja gulēt. Gadiem ilgi viņš nespēja viens atrasties tumsā.

Nākamais Teda atveseļošanās posms sākās 1920. gadā, kad viņš pierakstījās uz gadu ilgu kursu dārzkopībā. Tā bija viena no daudzajām pēckara gadu iniciatīvām ar mērķi rehabilitēt karā cietušos karavīrus. Pēc tam Teds aizceļoja uz Kanādu, atstājot Faniju mājās. Viņš devās meklēt jaunas iespējas, cerot, ka darbs ar zemi varētu vēl vairāk uzlabot fizisko un garīgo spēku. Tajā laikā Kanādas valdība īstenoja programmas, lai mudinātu bijušos karavīrus migrēt, tāpēc tūkstošiem vīru, kas bija atgriezušies no kara, veica šo garo ceļu pāri Atlantijas okeānam.

Teds novāca ražu kviešu laukos Vinipegā, bet pēc tam atrada stabilāku darbu kā dārznieks liellopu fermā Albertā. Viņš tur pavadīja divus gadus; uz brīdi pie Teda ieradās arī Fanija, tomēr kaut kādu iemeslu dēļ viņu sapnis par jaunas dzīves uzsākšanu Kanādā neīstenojās. Lai vai kā, Teds atgriezās Anglijā, būdams spēcīgāks un veselīgāks.

Dažus gadus vēlāk viņi ar Faniju iegādājās piemājas saimniecību Hempšīrā, kur Teds kopa cūkas, turēja bites un vistas un audzēja puķes,

augļus un dārzeņus. Piecus gadus Otrā pasaules kara laikā viņš strādāja Admiralitātes bezvadu sakaru stacijā Londonā. Mana māte atceras viņa cūkādas čemodānu, kuru, piekrautu ar mājās kautu dzīvnieku gaļu un pašu audzētiem dārzeņiem, viņš ņēma līdzī uz vilcienu. Mājās viņš savukārt pārveda cukura, sviesta un tējas krājumus. Māte ar zināmu lepnumu stāstīja, ka ģimenei kara laikā nekad nevajadzēja ēst margarīnu un ka Teds audzēja pat savu tabaku.

Atceros viņa labo humora izjūtu un gara siltumu, to siltumu, ko izstaroja cilvēks, kurš manām bērna acīm šķita veselīgs un apmierināts ar sevi. Vectēvs nebija biedējošs un nelika manīt savas traumas. Teds stundām kopa savu dārzu un siltumnīcu, un viņam mutē gandrīz vienmēr bija pīpe, bet tabakas maisiņš – turpat tuvumā. Par Teda ilgo un veselīgo dzīvi – gandrīz līdz astoņdesmit gadu sliekšnim – un par viņa samierināšanos ar dažiem šausminošajiem pāridarījumiem mūsu ģimene pateicas dārzkopības un zemes darba atjaunojošajai ietekmei.

Teds negaidīti nomira, kad man bija divpadsmit gadu, aneirismas plīsuma dēļ. Tas notika ārā, viņam pastaigājoties ar savu iemīļoto Šetlandas aitu suni. Vietējā avīzē publicēja nekrologu ar nosaukumu “Miris savulaik jaunākais zemūdens karavīrs”. Tajā bija aprakstīts, ka Pirmā pasaules kara laikā Teds pat divas reizes tika pasludināts par mirušu un ka tad, kad viņš kopā ar vēl dažiem ieslodzītajiem izbēga no cementa rūpnīcas, viņi divdesmit trīs dienas bija pārtikuši tikai no ūdens. Nekrologa noslēgumā tika pieminēta Teda mīlestība pret dārzkopību: “Lielu daļu brīvā laika viņš veltīja sava plašā dārza kopšanai un apkārtne kļuva pazīstams kā vairāku retu orhideju audzētājs.”

Kaut kur dziļi manas mātes apziņā noteikti atbalsojās šie vārdi, kad, nedaudz pārsniedzot četrdesmit gadu vecumu, nomira mans tēvs, atstājot viņu salīdzinoši jaunas atraitnes statusā. Aiznākamajā pavasarī mana māte atrada jaunu mājvietu un apņēmas atjaunot novārtā pamestu lauku mājas dārzu. Jau toreiz, būdama vēl jauna un ar sevi pārņemta dāma, es ievēroju, ka viņa ne tikai raka un ravēja, bet līdztekus piedzīvoja arī procesu, kas palīdzēja samierināties ar zaudējumu.

Tajā dzīves posmā es nedomāju, ka dārzkopība būs tas, kam jebkad veltīšu daudz laika. Mani interesēja literatūras pasaule, un es biju apņēmusies iegrimt prāta dziļēs. Biju pārliecināta, ka dārzkopība ir tikai

sava veida mājas solis brīvā dabā, bet nezāļu ravēšana man nozīmēja to pašu, ko plāceņu cepšana vai aizkaru mazgāšana.

Kamēr es mācījos universitātē, mans tēvs vairākkārt ārstējās slimnīcā un nomira tieši tad, kad sāku savu pēdējo studiju gadu. Šī ziņa man tika telefoniski pavēstīta agrā rīta stundā. Tiklīdz uzausa rīts, es izgāju Kembridžas klusajās ielās un devos cauri parkam lejup uz upi. Bija gaiša, saulaina oktobra diena, pasaule zaļoja, un viss bija tik rāms. Koki, zāle un ūdens sniedza sava veida mierinājumu, un šajā mierpilnajā vidē es radu iespēju sev atzīt šausmīgo realitāti – lai cik skaista būtu šī diena, mans tēvs vairs nebija dzīvs un nevarēs to pieredzēt.

Iespējams, šis zaļums un ūdens tuvums atsauc atmiņā priecīgākus laikus un ainavu, kas pirmo reizi atstāja iespaidu uz mani bērnībā. Tēvs bija pietauvojis laivu Temzā, un mēs ar brāli, būdami vēl mazi, pavadījām daudz brīvdienu un nedēļas nogaļu uz ūdens un reiz pat devāmies ekspedīcijā līdz upes iztekai vai pēc iespējas tuvāk tai. Atceļos agrās rīta miglas radīto klusumu, brīvības sajūtu, spēlējoties vasaras pļavās un makšķerējot kopā ar brāli, jo tolaik tā bija mūsu iecienītākā nodarbe.

Dažu pēdējo semestru laikā Kembridžā es atklāju jaunu emocionālu jēgu dzejā. Mana pasaule bija neatgriezeniski mainījusies, un es cieši pieķēros vārsēm, kas vēstīja par dabas mierinājumu un dzīves ritējumu. Spēku deva gan Dilans Tomass, gan T. S. Eliots, bet visvairāk es pievērsos Vērdsvertam – dzejniekam, kurš pats bija sapratis šo:

“Smelies dabā nevis kā neapdomīgajā jaunībā,
bet kā ieklausoties nereti mierīgajā,
skumjajā cilvēcīguma mūzikā...”



Skumjas ir izolējošas, turklāt arī tad, ja tās ir kopīgas vairākiem cilvēkiem. Ģimeni postošs zaudējums rada nepieciešamību balstīties citam uz citu, lai gan tajā pašā laikā nevienam nav spēka, jebkurš var sabrukt. Šķiet, ka vienam otru ir jāpasargā no pārāk daudz neapvaldītu emociju, un var izrādīties, ka ļauties emocijām ir vieglāk vienaatnē. Koki, ūdens,

akmeņi un debesis var neuztvert cilvēka emocijas, bet tajā pašā laikā tie nav noraidoši. Dabu nesatrauc mūsu jūtas, un, tai paliekot mierpilnai, arī mēs varam gūt mierinājumu, kas palīdz pārvarēt zaudējuma radīto vientulību.

Pirmajos gados pēc tēva nāves mani vilināja daba nevis dārzos, bet pie jūras. Viņa pelni tika izkaisīti netālu no viņa ģimenes mājas dienvidu krastā, Solenta ūdeņos, kas ir rosīgs kuģu un laivu kanāls, bet tieši garajās, vientulīgajās Norfolkas ziemeļu pludmalēs, kur reti bija manāma kāda laiva, es guvu vislielāko mierinājumu. Tik plašu apvārsni es nekur vēl nebiju redzējusi. Šķita, ka tā ir kā zināmās pasaules mala, un man likās, ka esmu viņam tik tuvu, cik vien iespējams.

Tā kā vienam no saviem eksāmenu darbiem biju studējusi Freidu, man radās interese par prāta darbību. Es atteicos no ieceres iegūt doktora grādu literatūrā un nolēmu mācīties, lai kļūtu par ārsti. Trešajā medicīnas studiju gadā es apprecējos ar Tomu, kuram dārzkopība bija dzīvesveids. Nolēmu – ja reiz viņš to mīl, tad arī es iemīlēšu, bet, godīgi sakot, joprojām raudzijos uz dārzu skeptiski. Toreiz man šķita, ka dārzkopība ir tikai kārtējais mājas solis, kas jāveic, lai gan jāatzīst, ka atrasties ārā, nevis iekštelpās, bija patīkamāk (ja vien spīdēja saule).

Pēc dažiem gadiem kopā ar mazo meitiņu Rozu pārcēlamies uz kādas pārbūvētas saimniecības ēkām, kas atradās netālu no Toma ģimenes mājām Sērdžhilā Hārtfordšīrā. Dažu nākamo gadu laikā Rozai pievienojās Bens un Harijs, savukārt mēs ar Tomu veltījām sevi tam, lai no nekā izveidotu dārzu. “Šķūni”, kā bijām nosaukuši savu jauno mājvietu, ieskāva atklāti lauki, un tas atradās pret ziemeļiem vērstā nogāzē – tāpat pilnībā pakļauts vēju brāzām, mums noteikti bija vajadzīgs aizvējš. No apkārt esošā akmeņainā lauka mēs atkarojām dažus zemes pleķīšus, sastādījām kokus un dzīvžogus, izveidojām klūgu sētas, kā arī ielabojām augsni. Tas viss nebūtu iespējams bez Toma vecāku un vairāku labu vēlošu draugu neatsveramās palīdzības un uzmundrinājuma. Kad rīkojām akmeņu vākšanas ballītes, Roza kopā ar vecvecākiem, tantēm un tēvočiem iesaistījās darbā, piepildot neskaitāmus spaiņus ar akmeņiem un oļiem promvešanai.

Es biju zaudējusi pamatu zem kājām gan fiziski, gan emocionāli, un man vajadzēja atgūt māju sajūtu, tomēr man nebija ne jausmas, ka

dārzkopība varētu palīdzēt man dzīt saknes. Daudz vairāk apzinājos dārza pieaugošo nozīmi mūsu bērnu dzīvē. Viņi sāka krūmos veidot štābiņus un stundām ilgi dzīvojās pa iedomātu, pašu radītu pasauli, tāpēc dārzs kļuva par vienlaikus fantāziju zemi un reālu vietu.

Dārza veidošanā mēs balstījāmies uz Toma radošo enerģiju un vīziju, un tikai tad, kad mūsu jaunākais bērns Harijs bija nedaudz paaudzies, es pati beidzot sāku stādīt augus. Mani ieinteresēja garšaugi, un es kāri lasīju grāmatas par tiem. Šī jaunapgūstamā joma mudināja mani eksperimentēt gan virtuvē, gan nelielajā garšaugu dārziņā, kas tolaik jau bija kļuvis “mans”. Es piedzīvoju vairākas katastrofas dārzkopībā, starp kurām bija arī tādas kā ložņu gurķenes un izturīgās ziepjusaknes ielaišana dārzā, tomēr ēdiena aromatizēšana ar visdažādākajiem pašas audzētiem garšaugiem deva īpašu pieredzi, un tālāk atlika spert vien nelielu soli, lai sāktu audzēt dāržeņus. Šajā posmā mani sajūsmināja tikai gatavā raža!

Toreiz man bija starp trīsdesmit un četrdesmit gadiem, un es strādāju par jaunāko psihiatri valsts veselības aprūpes iestādē. Sniedzot man zināmu gandarījumu par ieguldīto darbu, dārzkopība deva pretsparu manai profesionālajai dzīvei, kas bija saistīta ar krietni netveramākām prāta iezīmēm. Darbs palātās un klīnikās galvenokārt notika telpās, savukārt dārzkopība ļāva man baudīt svaigu gaisu.

Es atklāju, cik patīkami ir staigāt pa dārzu un ļaut uzmanībai brīvi klaiņot, vienkārši vērojot, kā augi mainās, zeļ, slimo, dod augļus. Pamazām mainījās mans viedoklis par tādiem ikdienišķiem darbiem kā ravēšana, kaplēšana un laistīšana; es secināju, ka galvenais nav tos paveikt, bet drīzāk pilnībā ļauties to veikšanas procesam. Laistīšana ir nomierinoša – ja vien nav jāsteidzas –, un dīvainā kārtā, kad dārzs ir aplaistīts, arī cilvēks var justies atspirdzis tāpat kā augi.

Lielākais dārzkopības saviļņojums, kādu guvu toreiz un gūstu jo-projām, ir saistīts ar augu audzēšanu no sēklām. Sēklas ne mazākajā mērā neļauj noprast, kas no tām gaidāms, un to izmēram nav nekādas saistības ar iekšienē snaudošo dzīvību. Pupas šķeļas ļoti spēji; tas nav īpaši skaisti, tomēr jau no paša sākuma var just to ārkārtīgi lielo sparū. Tabakas puķes sēklas ir tik smalkas kā putekļu daļiņas – pat nevar saskatīt, kur tās iesētas. Šķiet neticami, ka no tām vispār kaut

kas sanāks, kur nu vēl tabakas puķes smaržīgo ziedu mākoņi, un tomēr tā notiek. Es jūtu, kā jaunais dzīvīgums piesaista, jo es gandrīz nepārtraukti atgriežos, lai pārbaudītu savas sēklas un stādus. Aizejot uz siltumnīcu, es aizturu elpu pirms ieiešanas, jo negribu neko iztraucēt; es jūtu, kā iestājas dzīves miers.

Būtībā dārzkopībā nedrīkst pretoties gadalaikiem – pat ja šo to var nedaudz atlikt, piemēram, kādas sēklas izsēt vai dēstus izpiķēt nākamajā nedēļas nogalē. Pienāk brīdis, kad nākas saprast, ka kavēšanās tūlīt kļūs par nokavētu izdevību, zaudētu iespēju, tomēr, līdzīgi kā ieļecot plūstošā upē, tiklīdz sēkliņas ir ieliktas augsnē, ir jāļaujas zemes kalendāra enerģijai.

Dārza darbi man īpaši patīk vasaras sākumā, kad augšanas spēks ir visstiprākais un zemē ir jāsaliek ļoti daudz. Kad esmu sākusi, es pat negribu apstāties. Es turpinu arī, kad sāk krēslot, līdz ir gandrīz pārāk tumšs, lai saskatītu, ko daru. Beidzot darbu, es redzu, kā mājā deg gaismā, un tās siltums vilina mani iekšā. Nākamajā rītā, zogoties ārā, es redzu – lūk, lai kuru lauciņu būtu apstrādājusi, pa nakti tas ir pieņēmis savu jauno veidolu.

Protams, dārzkopībā nav iespējams nepiedzīvot ieceru neveiksmes. Piemēram, tu dodies ārā gaidu pilns, bet tevi sagaida burvīgo jauno salātu skumjās driskas vai nežēlīgi noplēstu lapu kāpostu rindiņa. Jāatzīst, ka gliemju un trušu bezjēdzīgie ēšanas paradumi var izraisīt bezpalīdzīga niknuma lēkmes, tāpat neatlaidīgās un izturīgās nezāles var atņemt ļoti, ļoti daudz spēka.

Ne vienmēr gandarījums, ko sniedz stādu kopšana, ir saistīts ar radītprieku. Lieliski ir arī tas, ka dārzā ne tikai drīkst ienākt destruktīvisms, bet tas ir pat *nepieciešams*, jo pretējā gadījumā dārzā gaidāma pārprodukcija. Dārza iekopšanā ļoti daudz darbību ir saistītas ar agresiju – rikošanās ar dārza šķērēm, dārzeņu dobjū dubultā uzrakšana, gliemju iznīcināšana, knišļu nospiešana, ķeraiņu madaras izplēšana, nātru izraušana ar saknēm. Jebkuru no šīm darbībām var veikt ar pilnu sparū un nepārdzīvojot, jo visas šīs destruktijas formas kalpo augšanai. Ilgstošs šāda veida darbs dārzā var radīt fizisku pārgurumu, bet dīvainā kārtā arī iekšēju atjaunošanos – justies attīrītam un uzlādētam, it kā tas būtu bijis darbs ar sevi. Tā ir sava veida dārza katarse.



Katru gadu, kad beidzas ziema un pūš skarbie marta vēji, siltumnīca vilina mani ar savu siltumu. Kāpēc ieiešana siltumnīcā ir tik īpaša? Vai tas saistīts ar skābekļa līmeni gaisā vai gaismas un siltuma kvalitāti? Varbūt tas ir tikai augu tuvuma, to zaļuma un smaržas dēļ? It kā visas maņas šajā privātajā, aizsargātajā telpā būtu sakāpinātas.

Pagājušajā gadā kādā pelēkā pavasara dienā biju iegrimusi siltumnīcas darbos – laistīšanā, sēšanā, komposta pārvietošanā un vispār darbu pabeigšanā. Tad debesis noskaidrojās un, iespīdot saulei, es it kā pārcēlos uz citu pasauli – mirdzoši zaļu pasauli, kas piepildīta ar trauslām lapām, kurām cauri spīd gaisma. Svaigi aplaistītos augus klāja ūdens pilieni, tie uztvēra gaismu, mirdzēja un kārdināja. Uz mirkli mani pārņēma ļoti spēcīga zemes labestības sajūta, ko saglabāju kā laika dotu dāvanu.

Todien siltumnīcā iesēju dažas saulespuķes. Kad apmēram pēc mēneša izpiķēju dēstus, man šķita, ka daži no tiem neizdzīvos; raženākie viesā cerības, taču pārējie likās niecīgi un pārāk vāji atklātai videi. Ar gandarījumu vēroju, kā stādi tiecās uz augšu un pamazām kļuva stiprāki, lai gan man joprojām šķita, ka tie ir jāaizsargā. Tad tie sāka augt, bet es pievērsos citiem vārīgākiem stādiem.

Manuprāt, dārzkopība ir secīga darbošanās – es nedaudz pastrādāju, tad ļauju dabai strādāt, tad atkal es atsaucos uz dabas paveikto un tā tālāk; gluži kā sarunā.

Tā nav ne čuksts, ne klieziens, ne arī jebkāda veida runāšana, tomēr šajā pamīšus procesā tiek risināts kāds atlikts, ilgstošs dialogs. Jāatzīst, ka reizēm es esmu tā, kas kavējas ar atbildi un nedaudz pieklust, tāpēc ir labi, ka augi spēj izturēt zināmu nevērību. Un, ja patiešām sanāk uz kādu laiku novērsties, tad intriga atgriežoties ir vēl jo lielāka; tāpat kā uzzināt jaunumus par to, ko kāds ir piedzīvojis jūsu prombūtnes laikā.

Kādu dienu es sapratu, ka visi stādi manā saulespuķu rindā ir izturīgi, neatkarīgi un sākuši lepni ziedēt. Es prātoju, pa kuru laiku un kā gan šīs saulespuķes kļuvušas tik garas. Drīz vien pirmais cerīgais stāds, kas joprojām bija visspēcīgākais, lūkojās lejup uz mani no sava lielā augstuma ar visu plato, spoži dzelteno ziedu. Tā klātbūtnē jutos

diezgan niecīga, taču vienlaikus manīju sevī dīvaini lepnu sajūtu, jo apzinājos, ka pati esmu aizsākusi šā zieda esību.

Apmēram mēnesi vēlāk saulespuķes jau bija ļoti izmainījušās. Bites bija tās izsūkušas, ziedlapiņas izbalējušas, un garākais stāds knapi spēja noturēt noliekto galvu. Vēl nesen tik lepnas, bet nu tik melanoliskas! Manī modās vēlme nogriezt visu rindu, tomēr es zināju, ka, ļaujot puķēm kādu brīdi skumt, es pieredzēšu, kā tās saulē izbalē un izzūst, un pieņem citu veidolu, kas mūs tuvina rudenim.



Rūpes par dārzu ietver sava veida iepazīšanu, kas vienmēr ir process. Tā ietvaros tiek izkopta un pilnveidota izpratne par to, kas var izdoties, bet kas ir lemts neveiksmei. Veidojot attiecības ar vietu, jāņem vērā viss kopums – klimatiskie apstākļi, augsne un konkrētajā vietā augošie augi. Šī realitāte ir jāpatur prātā, un šajā procesā diemžēl gandrīz vienmēr nākas atteikties arī no kāda sapņa.

Tāds zaudēts sapnis bija mūsu rožu dārzs, kuru sākām veidot, tiklīdz akmeņainajā laukā attīrījām pirmo zemes pleķīti. Mēs sastādījām dobēs visskaistākās senās rozes, piemēram, ‘Belle de Krécy’, ‘Cardinal de Richelieu’ un ‘Madame Hardy’, bet mana mīļākā šķirne bija smalkā, galvu reibinošā un apburošā ‘Fantin-Latour’ ar platajām ziedlapiņām, kas saburzītas kā bāli rozā zīd papīrs. Iegremdējot degunu mīkstajā un samtainajā ziedā, var pazust tā smaržā. Toreiz mēs nezinājām, ka šo rožu laiks ar mums būs tik īss, jo pavisam drīz tās sāka sūdzēties par dzīves apstākļiem. Mūsu zeme nebija īsti piemērota rozēm, un situāciju vēl vairāk pasliktināja klūgu sētas radītā nepietiekamā ventilācija. Katra sezona bija cīņa ar melnajiem plankumiem un miltrasu, kas pārņēma rozes, un, ja vien stādus neapsmidzināja, tie izskatījās panīkuši un neveseli. Mēs negribējām rozes izraut, bet kāda gan jēga kopt dārzu pretrunā dabai? Tāpēc, protams, no rozēm nācās atvadīties. Ak, kā man tās pietrūka un trūkst joprojām! Kaut arī šobrīd tajās dobēs neaug neviena roze, jo tās jau sen tika aizstātas ar zālaugu ziemcietēm, mēs to joprojām saucam par rožu dārzu. Tātad atmiņas paliek.

Ne Toms, ne es negribējām izmantot ķīmisko vielu aerosolus, turklāt man no tiem bija sevišķi bail tēva slimības dēļ. Kad biju vēl

bērns, viņam attīstījās kaulu smadzeņu darbības nomākuma paveids, ko izraisa kāds vides toksīns. Mēs tā arī īsti nenoskaidrojām šīs nelai-
mes cēloni, bet viens no iespējamajiem vaininiekiem varēju būt jau sen
aizliegtais pesticīds, kas tika turēts dārza šķūnītī, un antibiotikas, ko
viņam izrakstīja iepriekšējā vasarā, saslimstot brīvdienās Itālijā. Toreiz
tēvs gandrīz nomira, bet saņemta ārstēšana daļēji palīdzēja, un, lai gan
viņu pilnībā nevarēja izārstēt, tika iegūti vēl četrpadsmit dzīves gadi.
Tēvs bija garš un fiziski spēcīgs, tāpēc reizēm mums visiem izdevās
aizmirst to, ka viņa kaulu smadzenes funkcionē tikai daļēji. Lai vai kā,
slimība neatkāpās, un ikreiz, kad sākās kāds dzīvībai bīstams veselības
saasinājums, mums atlika tikai cerēt.

Tajā bērnības posmā kāda vieta piesaistīja manu iztēli vēl vairāk nekā
mūsu piemājas dārzs. Māte mēdza vest mani, manu brāli un draugus
uz Izabellas plantāciju – mežainiem dārziem Ričmondas parkā. Tiklīdz
ieradāmies, mēs aizskrējām un nozudām milzīgajos rododendros, lai
paslēptos tajos un ļautos jauniem piedzīvojumiem. Krūmi auga tik blīvi,
ka uz īsu brīdi varēja pat apmaldīties, sajūtot atšķirtības satraukumu.

Šajā dārzā bija vēl kas īpašs. Nelielā klajumā meža dziļumā mēs
uzgājām sarkandzelteni krāsotu koka vagoniņu, kam uz durvīm bija
rakstīts: “Tu, kas vēlies te ienākt, atmet cerības.” Mēs mēdzām izaicināt
cits citu stāties pretī šai pavēlei, tomēr vārdi, ka jāatmet cerības, man
izklausījās sevišķi draudīgi. Šķita, ka, atverot durvis, pasaulē iznāks
baisas bailes, kuras es neuzdrošinājos pat nosaukt vārdā. Galu galā,
kā jau ar visu nezināmo, iztēle izrādījās krietni spēcīgāka par īstenību.
Kādu dienu, kad beidzot atvērām durvis, vagoniņa iekšienē skatam
pavērās vienkāršs interjers dzeltenā krāsā ar koka lāvu, un, protams,
nekas briesmīgs nenotika.

Pieredze veido cilvēku, tam to nemaz neapzinoties, jo viss, kas
notiek, ir vienkārši viņa dzīve; citas dzīves nav, un viss ir daļa no šā
cilvēka. Tikai daudz vēlāk, kad sāku apgūt psihoanalītiskās psihoterapei-
tes profesiju un analizēt sevi, es sapratu, cik ļoti lielā mērā tēva sli-
mība bija satricinājusi manu bērna pasaules uzbūvi. Es sapratu, kāpēc
uz autofurgona durvīm uzrakstītā pavēle bija tik ļoti sagrābusi manu
bērna iztēli un kāpēc sešpadsmit gadu vecumā manu uzmanību piesais-
tīja ziņas par noplūdi no ķīmiskās rūpnīcas Seveso Itālijā. Sprādziena

rezultātā bija pacēlies toksiskas gāzes mākonis, un tam bija postošas sekas, kuras pilnībā novērot varēja tikai pakāpeniski. Augsne bija saindēta, un vietējo iedzīvotāju veselība – nopietni iedragāta uz ilgu laiku. Šī katastrofa manī kaut ko mobilizēja, un pirmo reizi es sāku domāt par vides jautājumiem un tās politiku. Tā darbojas zemapziņa; es nesaskatīju paralēles ar to nezināmo ķīmisko vielu, kas tik ļoti vājināja mana tēva veselību. Es tikai zināju, ka biju piedzīvojuši spēcīgu atmošanos saistībā ar vides jautājumiem.

Pagātnes izvērtēšana un šādu atmiņu pārskatīšana pašanalīzes laikā ietvēra vēl kādu atmošanos – atmošanos prāta dzīvei. Es sapratu, ka skumjas var tikt aplēptas un jūtas var nomaskēt ar citām jūtām. Psihē virmo jaunu atziņu mirkli, kas to sapurina un saviļņo, un, lai gan daži reizēm ir gaidīti un atsvaidzinoši, citus var būt grūtāk pieņemt un pielāgoties tiem. Līdztekus tam visam es nodarbojos ar dārzkopību.

Dārzs ir kā droša, fiziska vieta, kas palīdz uzlabot mentālās telpas izjūtu un sniedz klusumu, lai mēs varētu sadzirdēt savas domas. Jo dziļāk iegrimstam fiziskā darbā, jo brīvāki kļūstam iekšēji, lai izšķirotu un sakārtotu jūtas. Tagad es dārzkopībā saskatu iespēju nomierināties un atbrīvot prātu. Neizskaidrojamā kārtā, nezāļu spainim kļūstot smagākam, manu domu mudžeklis atpiņķerējas. Dzimst idejas, kas snaudušas prāta dzīlēs, un domas, kas dažkārt pat vēl nav noformulētas, apkopojas un negaidīti iegūst formu. Šādos brīžos ir sajūta, ka līdztekus fiziskajam darbam es sakopju arī prātu.



Esmu sapratusi, ka dārza radīšana un kopšana var būt saistīta ar dziļi eksistenciāliem procesiem. Tāpēc vēlos noskaidrot: kādā veidā dārzkopība mūs ietekmē? Kādā veidā tā var palīdzēt mums atrast vai nojauna atgūt savu vietu pasaulē, kad jūtam, ka esam to zaudējuši? Iespējams, šajā divdesmit pirmā gadsimta brīdī, kad nemitīgi pieaug depresijas, trauksmes un citu mentālās veselības traucējumu gadījumi, turklāt dzīvesveids kopumā kļūst arvien vairāk saistīts ar dzīvi pilsētās un balstīts tehnoloģijās, ir īpaši svarīgi izprast dažādos prāta un dārza mijiedarbības veidus.

Jau senos laikos bija zināms, ka dārzs palīdz atgūties. Šodien dārzkopība pastāvīgi tiek minēta kā viens no desmit populārākajiem vaļaspriekiem virknē pasaules valstu. Būtībā dārza kopšana ir lolojoša darbība, un daudziem cilvēkiem līdztekus bērnu audzināšanai un ģimenes veidošanai sava zemes pleķīša kopšana ir viena no svarīgākajām lietām dzīvē. Protams, ir cilvēki, kuriem dārzkopība šķiet apnicīgs pienākums un kuri labprātāk darītu kaut ko citu, tomēr daudzi atzīst, ka atrašanās svaigā gaisā, vienlaikus nododoties pārņemošai darbībai, sniedz gan mierinājumu, gan spēcīgāku. Lai gan šādas sajūtas var dot arī citas nodarbes dabā vai citas radošas aktivitātes, ciešas attiecības ar augiem un zemi piemīt tikai dārzkopībai. Saskarsme ar dabu ietekmē mūs dažādos līmeņos; dažreiz tā mūs piepilda – mēs esam pilnībā klātesoši un apzināmies tās ietekmi, bet tā var iedarboties arī lēnām, zemapziņas līmenī, un tas var būt īpaši noderīgi cilvēkiem, kuri piedzīvojuši kādu traumu, sirgst ar kādu slimību vai pārdzīvo kādu zaudējumu.

Iespējams, dzejnieks Viljams Vērdsverts ir dziļāk par jebkuru citu izpētījis dabas ietekmi uz prāta iekšējo dzīvi. Viņš bija psiholoģiski tālredzīgs, un, tā kā spēja noskaņoties zemapziņai, viņu dažkārt uzskata par psihoanalītiskās domāšanas priekšteci. Intuitīvā lēcienā, ko apstiprina mūsdienu neirozinātne, Vērdsverts saprata, ka sajūtas netiek pasīvi fiksētas, bet mēs drīzāk konstruējam pieredzi tajā pašā laikā, kamēr to gūstam. Kā viņš izteicās, mēs “pa pusei radām” un uztveram apkārtējo pasauli. Daba rosina prātu, bet prāts savukārt rosina dabu. Vērdsverts uzskatīja, ka tādas dzīvas attiecības ar dabu ir spēka avots, kas var palīdzēt sekmēt veselīgu prāta izaugsmi. Tāpat viņš saprata, ko nozīmē būt dārzniekam.

Vērdsvertam un viņa mātai Dorotijai kopīgam darbam dārzā bija svarīga kompensējoša nozīme. Tā bija reakcija uz zaudējumu, jo bērībā nomira viņu vecāki, kam sekoja ilga un sāpīga atšķirtība vienam no otra. Apmetušies Dūju katedrālē Leikdistriktā, viņi kopīgi radīja dārzu, kas kļuva par dzīves centru un palīdzēja iekšēji atgūt māju sajūtu. Viņi audzēja dārzeņus, ārstniecības augus un citus noderīgus augus, taču liela daļa zemes, kas atradās stāvā nogāzē pret kalnu, bija pilnībā dabiska ainava. Šis mazais “kalnu nostūris”, kā Vērdsverts to dēvēja, bija bagāts ar savvaļas ziedu, paparžu un sūnu “dāvanām”, ko

viņi ar Dorotiju bija savākuši pastaigās un atveduši atpakaļ kā veltījumu zemei.

Vērdsverts šajā dārzā bieži rakstīja dzeju. Viņš dzejas būtību raksturoja kā “mierā un klusumā atgūtas emocijas”, un taisnība – ikvienam no mums ir jāatrodas piemērotā vidē, lai spētu nomierināt prātu, kas savukārt tad ļautu mums strādāt ar spēcīgām vai trauksmainām sajūtām. Tieši to viņam deva Dūju katedžas dārzs, kas bija drošs patvērums ar skaistiem skatiem aiz tā robežām. Tur Vērdsverts uzrakstīja daudzus no saviem izcilākajiem dzejoļiem un izkopa sava turpmākā mūža ieradumu izstaigāt ritmus un skandēt pantus, soļojot pa dārza takām. Tāpēc dārzs bija gan fiziska vieta ap māju, gan arī vieta prātam; un jo īpaši nozīmīgs tas bija tāpēc, ka viņš un Dorotija bija to veidojuši pašu spēkiem.

Vērdsverta mīlestība uz dārzkopību nav plaši zināms viņa dzīves fakts, un arī vecumdienās viņš bija uzticīgs dārznieks. Vērdsverts izveidoja vairākus dažādus dārzus, tostarp ziemas dārzu ar nojumi savai patronesei lēdijai Bomontai. Tas bija iecerēts kā terapeitisks patvērums viņas melanholijas lēkmju atvieglošanai. Viņš rakstīja, ka šāda dārza mērķis bija “palīdzēt dabai izkustināt saslīmšanas”. Sniedzot dabas dziedinošo spēku koncentrētā devā, dārzi mūs galvenokārt ietekmē caur sajūtām. Tomēr, lai cik ļoti nošķirtu dārzus patvēruma gūšanai, mēs, kā Vērdsverts rakstīja, esam “realitātes ieskausti”. Šī realitāte ietver gan visu dabas skaistumu, gan arī dzīves ciklu, kas mainās gadalaiku ritējumā. Citiem vārdiem sakot, lai cik daudz atelpas dārzi var sniegt, tie vienlaikus neļauj aizmirst par dzīves pamatlietām.



Tāpat kā apstāšanās laikā, arī dārza aizsargājošā telpa ļauj mūsu iekšējai un ārējai pasaulei pastāvēt līdzās brīvām no ikdienas dzīves grūtībām. Šajā nozīmē dārzi nodrošina “starptelpu”, kas var būt vieta, kurā satiekas cilvēka dziļākā, sapņu pārņemtā būtība un reālā fiziskā pasaule. Šāda veida robežu izplūšanu psihoanalītiķis Donalds Vinikots dēvē par pieredzes “pārejas” zonu. Vinikota pārejas procesu konceptualizāciju savā ziņā ietekmēja Vērdsverta izpratne par to, kā mēs apdzīvojam pasauli vienlaikus caur uztveri un iztēli.

Vinikots bija arī pediatrs un izstrādāja prāta modeli bērnam attiecībā pret ģimeni un mazulim attiecībā pret māti. Viņš uzsvēra, ka mazulis var pastāvēt, tikai pateicoties viņa attiecībām ar aprūpētāju. Skatoties uz māti un mazuli no malas, ir viegli izšķirt divas atsevišķas būtnes, bet to subjektīvā pieredze nav skaidri nodalāma. Attiecības ietver būtisku pārklāšanās zonu jeb “starptelpu”, caur kuru māte izjūt mazuļa paustās sajūtas, bet mazulis savukārt vēl nezina, kur sākas viņš un beidzas viņa māte.

Tāpat kā mazulis nevar pastāvēt bez aprūpētāja, tā arī dārzs nevar pastāvēt bez dārznieka. Dārzs vienmēr atspoguļo kāda prāta izpausmi un rūpju rezultātu. Arī dārzkopībā nav iespējams skaidri nošķirt “es” un “ne-es”. Atkāpjoties soli no paveiktā, kā gan varam nodalīt to, ko ir devusi daba un ko – mēs? Tas var nebūt skaidrs pat procesa vidū. Reizēm, kad esmu pilnībā nodevusies darbam dārzā, rodas sajūta, ka esmu tā daļa un tas ir daļa no manis, ka daba plūst manī un caur mani.

Dārzs iemieso pārejas telpu, jo tā ir “starptelpa” starp māju un apkārtējo ainavu. Tajā pārklājas mežonīgā un iekoptā daba, un dārznieka rakņāšanās zemē nav pretrunā sapņiem par paradīzi vai civilizētiem izsmalcinātības un skaistuma ideāliem. Dārzā šīs divas galējības saplūst, un varbūt tā ir vienīgā vieta, kur tas var notikt tik brīvi.

Vinikots uzskatīja, ka rotaļa ir psiholoģisks papildinājums, taču uzsvēra – lai ieietu iedomātā pasaulē, mums ir jājūtas droši, mēs nedrīkstam just citu pētošos skatienus. Lai izskaidrotu šo pieredzi, viņš izmantoja vienu no saviem slavenajiem paradoksiem, rakstot, cik svarīgi ir bērnam attīstīt spēju būt “vienam mātes klātbūtnē”. Nodarbojoties ar dārzkopību, es bieži vien notveru sajūtu, ka esmu pilnībā nodevusies rotaļai – it kā dārza drošajā nostūrī es atrastos tādā kompānijā, kas ļauj man būt vienai un ieiet savā pasaulē. Aizvien biežāk tiek atzīts, ka sapņošana vaļējām acīm un spēlēšanās veicina psiholoģisko veselību, un šie ieguvumi palīdz arī turpmākajā dzīvē.



Emocionālais un fiziskais ieguldījums, strādājot kādā noteiktā vietā, ar laiku “ieaužas” mūsu identitātes izjūtā. Tādējādi vieta var kļūt par

mūsu identitātes drošo daļu, kas var palīdzēt pārvarēt grūtus brīžus. Bet, tā kā tradicionālais modelis ciešām attiecībām ar vietu ir zaudēts, mēs vairs nespējam saskatīt potenciāli stabilizējošo ietekmi, ko mums var sniegt piesaiste vietai.

Piesaistes teoriju 1960. gados attīstīja psihiatrs un psihoanalītiķis Džons Boulbijs, un mūsdienās ar to ir saistīta plaša pētniecības joma. Boulbijs uzskatīja, ka piesaiste ir cilvēka psiholoģijas pamatā. Viņš bija arī dedzīgs naturālists, un uz tā balstījās viņa ideju attīstība. Boulbijs rakstīja, ka putni gadu no gada atgriežas vienā un tajā pašā apvidū, lai nereti vītu ligzdas tuvu pašu dzimšanas vietai, un ka dzīvnieki neklīst apkārt tāpat vien, kā bieži tiek uzskatīts, bet uzturas “piemājas” teritorijā ap savu midzeni vai alu. Tāpat viņš arī rakstīja: “Katra cilvēka vide ir unikāla tieši viņam.”

Piesaiste vietai un piesaiste cilvēkiem – tām kopīgs attīstības ceļš, un abām svarīga ir unikalitāte. Ar zīdaiņa barošanu vien nepietiek, lai radītu piesaisti, jo esam bioloģiski iekodēti to veidot, sajūtot kādu konkrētu smaržu, faktūru un skaņu, kā arī gūstot patīkamas sajūtas. Arī vietas raisa sajūtas, un dabiskā apkārtne var gūt īpaši daudz sensorās baudas. Mūsdienās aizvien vairāk ierīko funkcionālas vietas, kurām trūkst rakstura un individualitātes, piemēram, lielveikalus un iepirkšanās centrus. Lai gan tajos var iegādāties pārtiku un citas noderīgas lietas, mēs ar tiem neveidojam dziļu saikni; patiesībā tie pat bieži vien mūs iztukšo. Līdz ar to mūsdienās priekšstats par vietu arvien vairāk tiek reducēts uz apstākļiem, un mijiedarbībai, ja tāda pastāv, ir tendence būt pārejošai, tās nav dzīvas attiecības, kas varētu būt noturīgas.

Boulbija uzskatu pamatā ir doma, ka māte ir pati pirmā “vieta”. Bērni meklē viņas drošās rokas ikreiz, kad ir nobijušies, noguruši vai sarūgtināti. Šo “drošo patvērumu” Boulbijs nosauc par “drošu bāzes vietu”, kas rodas, atkārtoti piedzīvojot nelielu nošķirtību un zaudējumu, kam seko atkalapvienošanās un atgūšanās. Tiklīdz ir izveidojusies drošības sajūta, bērns jūt iedrošinājumu iepazīt apkārtni, tomēr joprojām no acīm neizlaiž arī māti, kas ir drošā vieta, kur atgriezties.

Diemžēl mūsdienās bērniem spēlēšanās brīvā dabā ir liels retums, bet tradicionāli parki un dārzi nodrošināja vidi tik svarīgajām izdomas un izziņas rotaļām. Štābiņu veidošana krūmos, radot “zonu bez

pieaugušajiem”, ir veids, kā izmēģināt nākotnes neatkarību, turklāt tam ir arī emocionāla nozīme. Pētījumi liecina, ka tad, kad bērni ir sarūgtināti, viņi instinktīvi atgriežas savā “īpašajā” vietā kā drošā patvērumā, kurā jūtas pasargāti, līdz viņu saviļņotās emocijas norimst.

Piesaiste un zaudējums, kā norādīja Boulbijs, nav atdalāmi. Mēs neesam radīti, lai nošķirtos, mēs esam radīti, lai atkalapvienotos. Tieši mūsu piesaistes sistēmas spēks padara atgūšanos no zaudējumiem tik sāpīgu un grūtu. Lai gan mums ir spēcīga, iedzimta spēja veidot saikni, bioloģiskā līmenī mūsos nav nekā tāda, kas palīdzētu tikt galā ar pārrautu saikni, un tas nozīmē to, ka sērot ir jāiemācās caur pieredzi.

Lai pārvarētu zaudējumu, mums jāatrod vai jāatgūst drošs patvērums, jāsaņūm citu sniegtais mierinājums un jāpieņem līdzjūtība. Vērdsvērtam, kurš bērnībā bija cietis smagu zaudējumu, dabas maigums bija klātesošs, sniedzot mierinājumu un līdzjūtību. Psihoanalītiķe Melānija Kleina uz to atsaucas vienā no saviem referātiem par sērošanu, kurā viņa raksta: “Dzejnieks stāsta, ka daba sēro kopā ar sērotāju.” Tālāk viņa skaidro, ka mums jāatgūst sajūta, ka labestība pastāv gan pasaulē, gan mūsos pašos, jo tikai tā mēs varam pārvarēt bēdas.

Kad mirst kāds mums ļoti tuvs cilvēks, ir sajūta, ka mirst arī daļa no mums pašiem. Mēs gribam turēties pie šīs tuvības un izslēgt savas emocionālās sāpes. Tomēr kādā brīdī rodas jautājums – vai mēs varam sevi atgriezt dzīvē? Kopjot dārzu, gādājot un rūpējoties par augiem, mēs pastāvīgi pieredzam zaudēšanu un atgriešanos. Dabiskais augšanas un trūdēšanas cikls var palīdzēt mums saprast un pieņemt to, ka sēras ir daļa no dzīves cikla, bet, ja nevaram sērot, mūs it kā pārņem mūžīga ziema.

Tāpat var palīdzēt arī rituāli vai citas simboliskas darbības, kas ļauj izprast pieredzēto. Taču laicīgajā patēriņa sabiedrībā, kādā šobrīd daudzi dzīvojam, mēs esam zaudējuši saikni ar tradicionālajiem rituāliem un ceremonijām, kas varētu palīdzēt orientēties dzīvē. Arī dārzkopība var būt sava veida rituāls. Tā pārvērš ārējo realitāti un rada skaistumu mums apkārt, bet ar savu simbolisko nozīmi tā iedarbojas arī uz mums. Dārzs ļauj piekļūt metaforu kopumam, kas tūkstošiem gadu ilgā procesā ir spēcīgi ietekmējis cilvēka psihes veidošanos, – šīs metaforas ir gandrīz vai dziļi apslēptas mūsu domāšanā.

Dārzkopība ir tas, kas notiek, satiekoties divām radošām enerģijām – cilvēka un dabas radošumam. Tā ir vieta, kur pārklājas “es” un “ne-es”, tas, ko varam iedomāties, un tas, ar ko vide atvēl mums strādāt. Tāpēc mēs veidojam tiltu no sapņiem prātā uz zemi zem kājām un zinām – lai gan nevaram apturēt nāves un iznīcības spēkus, mēs vismaz varam tam nepakļauties.



Kaut kur manu atmiņu dzīlēs slēpjas stāsts, ko es, visticamāk, esmu dzirdējusi bērniībā un kas atgriezās pie manis, rakstot šo grāmatu. Tā ir klasiska pasaka par karali, kuram bija daiļa meita, un pielūdžējiem, kas stāvēja rindā pēc viņas rokas. Karalis nolēma atbrīvoties no pielūdžējiem, dodot viņiem neizpildāmu uzdevumu. Viņš paziņoja, ka princesi varēs precēt tikai tas, kurš atnesīs tik neparastu un īpašu priekšmetu, kādu neviens pasaulē vēl nav redzējis. Turklāt viņš būs vienīgais, kurš drīkstēs pirmais apskatīt šo priekšmetu. Pielūdžēji apņēmīgi devās uz tālām, neredzētām zemēm, meklējot balvu un cerot, ka tā nodrošinās panākumus. Viņi atgriezās, nesot neparastas un jaunas dāvanas, ko viņi paši vēl pat nebija redzējuši. Lai cik rūpīgi ietītu šādu atradumu un lai cik tas būtu neparasts, kāds vienmēr jau bija to iepriekš redzējis, proti, tā darinātājs vai atradējs; tāpat kā dārgakmeni, kas atrasts visdziļākajās dimantu raktuvēs un ir visretākā un dārgākā dāvana.

Pils dārzniekam bija dēls, kurš slepenībā mīlēja princesi. Viņš karaļa uzdevumu bija izpratis citādāk – tā, kā tas iespējams, tikai esot ciešā saiknē ar dabas pasauli. Apkārtējie koki lika no riekstu smaguma, un dārznieka dēls aiznesa karalim riekstu un knaibles. Karalis apmuls, saņemot tik vienkāršu dāvanu, bet dārznieka dēls viņam paskaidroja, ka, atverot riekstu, karalis ieraudzīs ko tādu, ko neviena dzīva dvēsele vēl iepriekš nav redzējusi. Karalim, protams, bija jāpilda solījums. Tā, lūk, kā jau īstās pasakās pienākas, nabaga puisis kļuva bagāts un abi mīlnieki varēja būt kopā. Tomēr šajā gadījumā runa ir arī par to, kādus pārsteigumus daba var sagādāt, ja vien mēs tos spējam saskatīt. Pat vēl vairāk – tas ir stāsts par cilvēka iespējām, jo daba ir pieejama mums visiem.

Ja pasaulē nebūtu zaudējumu, mums nebūtu motivācijas radīt. Kā rakstīja psihoanalītiķe Hanna Sīgala: “Kad mūsu iekšējā pasaule ir sagrauta, mirusi un bez mīlestības, kad mūsu mīļie ir kā sadrumstaloti gabali, bet pašus ir pārņēmis bezpalīdzīgs izmisums – tieši tad mums no jauna jāveido sava pasaule, jāsavāc pa gabaliņam vien, jāiepūš dzīvības dvaša mirušās drumslās, jārada dzīve no jauna.” Dārzkopības būtība ir iekustināt dzīvi, un sēklas kā mirušās drumslas palīdz mums no jauna radīt pasauli.

Tieši šī jaunā dvesma dārzā ir tik neatvairāma, tā ir dzīve, kas nemitīgi mainās un pārveidojas. Dārzs ir vieta, kur mēs esam klātesoši tā tapšanā un varam piedalīties veidošanā. To apliecina pat necils kartupeļu lauciņš, jo, apmetot uzrakto zemi, ieraugām neviena iepriekš neredzētu bumbuļu čemuru.