

«Самая мудрая книга, которую я читал за многие годы. Гораздо больше, чем книга о садоводстве, гораздо больше, чем руководство по улучшению психического здоровья».

СТИВЕН ФРАЙ

Зеленая терапия



Как прополоть сорняки в голове
и взрастить свое счастье

СЬЮ СТЮАРТ-СМИТ

психотерапевт



Сью Стюарт-Смит
Зеленая терапия. Как
прополоть сорняки в голове
и взрастить свое счастье
Серия «Практическая психотерапия»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69016882

*С. Стюарт-Смит. Зеленая терапия. Как прополоть сорняки в голове и взрастить свое счастье: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-185618-2*

Аннотация

Когда мир вокруг кажется не самым уютным местом, каждый находит свой способ отвлечься от тревог и расслабиться: медитация, рисование, прогулки, готовка, вышивание, уход за цветами. Любое из этих занятий может быть в той или иной степени близко каждому из нас, однако контакт с природой важен для всех.

Психиатр и садовод Сью Стюарт-Смит долгие годы изучала влияние растений на наше психологическое состояние. В своей книге она описала, как садоводство помогает человеку упорядочить свою жизнь, создать комфортное пространство и почувствовать большее удовлетворение.

Здесь вы найдете новый способ психологической разгрузки. А если давно хотели заняться растениеводством и сомневаетесь или вынуждены ухаживать за растениями, но не испытываете от этого никакого удовольствия – вы найдете поддержку.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

1. Начало	7
2. Зеленая природа – природа человека	41
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Сью Стюарт-Смит Зеленая терапия. Как прополоть сорняки в голове и взрастить свое счастье

Sue Stuart-Smith

The Well Gardened Mind. Rediscovering Nature in the
Modern World

© Sue Stuart-Smith 2020

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. «Издательство «Эксмо», 2023

*** * ***

Посвящается Тому

*Все воистину мудрые мысли были обдуманы уже
тысячи раз, но, чтобы они стали по-настоящему
вашими, нужно честно обдумывать их еще и еще,*

пока они не укоренятся в вашем мозгу.

Иоганн Вольфганг Гете

1. Начало

*Выйди в свет вещей,
Дай Природе быть твоим учителем.
Из стихотворения «Перевернутые столы», Уильям
Вордсворт (1770–1850)*

Задолго до того, как во мне зародилось желание стать психиатром, когда я еще даже не подозревала, что садоводство сыграет важную роль в моей жизни, я услышала историю о том, как, вернувшись с полей Первой мировой войны, восстанавливался мой дедушка.

Урожденный Альфред Эдвард Мэй, для всех он был просто Тед. Еще мальчишкой он поступил на службу в Королевский военно-морской флот, где прошел обучение на радиста и стал подводником. Весной 1915 года во время Галлиполийской кампании¹ подводная лодка, на которой он служил, села на мель в проливе Дарданеллы. Большая часть экипажа выжила, но тут же попала в плен. У Теда была крошечная тетрадка, в которой он вел записи о первых месяцах своего плена в Турции. Но его последующие мытарства в невыносимых условиях трудовых лагерей не зафиксированы. Последним из них стал цементный завод на берегу Мраморного моря, откуда он в конце концов сбежал морем в 1918 году.

¹ Галлиполийская кампания – военная кампания в период Первой мировой войны, проходившая на территории современной Турции. – *Прим. пер.*

Тедаспасли и лечили в британском плавучем госпитале, где он восстановил силы ровно настолько, чтобы их хватило для долгого путешествия домой. А затем, уже по суше, он смог вернуться к своей невесте Фанни, которую он оставил, будучи здоровым молодым человеком. Он появился на пороге ее дома в потрепанном старом плаще и турецкой феске. Она с трудом узнала его. Некогда здоровый молодой мужчина весил чуть больше тридцати восьми килограммов и практически лишился волос. Он проделал «адский» путь длиной в четыре тысячи миль. Последствия его недоедания были настолько серьезными, что, по мнению медиков, ему оставалось жить несколько месяцев.

Но Фанни преданно ухаживала за ним, каждый час скармливая ему крошечные порции супа и твердой пищи, так что постепенно его органы пищеварения снова заработали должным образом. Тед начал медленный процесс восстановления здоровья, и вскоре они с Фанни поженились. В тот первый год он часами сидел, поглаживая свою лысую голову двумя мягкими щетками в надежде, что от этого его волосы снова вырастут. Когда это наконец произошло, отросшие волосы были седыми.

Любовь, терпение и решимость позволили Теду бросить вызов предначертанному мрачному прогнозу, но пережитое в плену не оставляло его, и по ночам его терзали ужасные кошмары. Он очень боялся пауков и крабов, потому что в лагерях они ползали по пленникам в бараках, когда те пыта-

лись уснуть. Долгие годы он не мог оставаться один в темноте.

Следующий этап выздоровления Теда пришелся на 1920 год, когда он записался на годичный курс садоводства. Это была одна из многих инициатив, которые предпринимались в послевоенные годы с целью реабилитации бывших военнослужащих, пострадавших в результате войны. После этого он уехал в Канаду, оставив Фанни дома. Он отправился на поиски новых возможностей в надежде на то, что работа на земле еще больше укрепит его физические и психические силы. В то время канадское правительство внедряло программы, поощряющие переселение на канадские земли бывших военнослужащих, и тысячи мужчин, вернувшиеся с войны, решались отправиться в далекий путь через Атлантику.

Потрудившись некоторое время на уборке пшеницы в Виннипеге, Тед затем нашел более стабильную работу – садовником на скотоводческом ранчо в Альберте. Фанни тоже приехала к нему, но по какой-то причине их мечта начать новую жизнь в Канаде не осуществилась. Тем не менее Тед, пробыв в Канаде около двух лет, вернулся в Англию намного более сильным и здоровым человеком.

Несколько лет спустя они с Фанни купили небольшой участок земли в графстве Хэмпшир, где стали держать свиней и кур, завели пчел, выращивали цветы, фрукты и овощи. Во время Второй мировой войны в течение пяти лет Тед рабо-

тал на радиостанции Адмиралтейства в Лондоне; моя мама помнит его саквояж из свиной кожи, доверху набитый домашним мясом и овощами со своего огорода, с которым он садился в поезд до Лондона. Затем он и саквояж возвращались с запасами сахара, масла и чая. Мама с некоторой гордостью вспоминает, что семье никогда не приходилось есть маргарин во время войны и что Тед выращивал даже свой собственный табак.

Я помню его неисчерпаемый запас добродушия и душевную теплоту – теплоту, исходившую от человека, который, на мой детский взгляд, казался надежным, основательным и пребывал в мире с самим собой. В нем не было ничего пугающего, он не выставлял напоказ свои внутренние раны. Он часами ухаживал за своим садом и оранжереей и практически не расставался со своей трубкой – его кисет с табаком всегда был поблизости. Долгую и здоровую жизнь Теда – он прожил почти восемьдесят лет – и то, что он смог справиться с теми ужасными переживаниями, которые явились следствием его жизненного опыта, наша семейная мифология приписывает живительному эффекту садоводства и работе на земле.

Тед умер внезапно, когда мне было двенадцать, от аневризмы, которая разорвалась, когда он выгуливал свою горячо любимую шотландскую овчарку. В местной газете появился некролог, озаглавленный: «Ушел из жизни когда-то самый молодой подводник». В нем описывалось, как Те-

да дважды объявляли погибшим во время Первой мировой войны и что он и группа других заключенных, сбежавших с цементного завода, прожили двадцать три дня на одной воде. Заключительные слова некролога отдают дань его любви к садоводству: «Он посвящал все свое свободное время уходу за своим обширным садом и прославился в округе разведением нескольких редких видов орхидей».

Я думаю, что все это отложилось где-то в глубине души моей матери, которая осталась относительно молодой вдовой, когда мой отец умер, не дожив до пятидесяти лет. На вторую весну после его смерти она купила коттедж и взялась за восстановление запущенного сада. И даже я, в то время полностью поглощенная собой и своими юношескими интересами, стала замечать, что наряду со вскапыванием грядок и прополкой сорняков идет какой-то параллельный процесс, благодаря которому она постепенно примиряется со своей потерей.

На том этапе моей жизни я не думала, что садоводство будет чем-то, чему я когда-нибудь буду посвящать много времени. Меня манил мир литературы, и к тому же я была полна решимости постичь тайны разума. Для меня садоводство было одной из форм работы по дому, только на открытом воздухе, причем я скорее предпочла бы испечь булочки или постирать занавески, чем пойти выдирать сорняки.

На протяжении всех лет моей учебы в университете отец периодически лежал в больнице. Он умер, когда я толь-

ко-только начала свой последний курс. Новость нам сообщили рано утром по телефону, и, как только рассвело, я вышла на тихие улицы Кембриджа, прошла через парк и спустилась к реке. Был яркий, солнечный октябрьский день, мир был зеленым и тихим. Деревья, трава и вода дарили хоть какое-то утешение, и в их умиротворяющем окружении я нашла в себе силы признать ужасную для меня реальность: каким бы прекрасным ни был день, моего отца уже не было в живых, чтобы увидеть это.

Возможно, этот мир зелени и воды напомнил мне о более счастливых временах и о пейзаже, который впервые произвел на меня впечатление в детстве. Мой отец держал лодку на Темзе, и, когда мы с братом были маленькими, наша семья проводила много выходных и праздников на воде, а однажды совершила целую экспедицию к истоку реки. Я помню тишину ранних утренних туманов, ощущение свободы, когда мы играли на летних лугах и ловили рыбу с моим братом – тогда это было нашим любимым занятием.

Во время моих последних нескольких семестров в Кембридже поэзия обрела для меня новое эмоциональное звучание. Мой мир изменился безвозвратно, и я погружалась в стихи, в которых говорилось о тех утешениях, что могла дать природа, и о цикличности жизни. Британские поэты Дилан Томас и Т. С. Элиот были моей поддержкой, но прежде всего это был Вордсворт², поэт, который глубоко пережил это сам³:

² Вордсворт, Уильям (1770–1850) – английский поэт-романтик, условно отно-

Я теперь
Не так природу вижу, как порой
Бездумной юности, но часто слышу
Чуть слышную мелодию людскую
Печальную...⁴

Горе изолирует, и это так, даже когда это совместно переживаемый опыт. Потеря, опустошившая семью, порождает потребность опираться друг на друга, но в то же время каждый переживает свое лишение, каждый погружается в состояние эмоционального коллапса. Возникает желание защитить другого от слишком сильных эмоций, а потому собственные чувства проще позволить себе проявить вдали от других людей. Деревья, вода, камни и небо, казалось бы, невосприимчивы к человеческим эмоциям, но в то же время они и не отвергают нас.

Природа остается невозмутимой к проявлению наших чувств, и то, что своими эмоциями мы не возбуждаем в ней сходных переживаний, приносит своего рода утешение, которое помогает смягчить

симый к так называемой «Озерной школе». – *Прим. пер.*

³ Из стихотворения «Строки, написанные на расстоянии нескольких миль от Тинтернского аббатства».

⁴ Из стихотворения «Строки, написанные на расстоянии нескольких миль от Тинтернского аббатства при повторном путешествии на берега реки Уай». *Перевод В. Рогова. – Прим. пер.*

одинокчество от нашей потери.

В первые несколько лет, последовавших за смертью моего отца, меня тянуло на природу, но не в сад, а к морю. Его прах был погребен недалеко от его родового дома на южном побережье, в водах Солента – оживленного канала, где сновало множество лодок и кораблей. Но именно на длинных уединенных пляжах северного Норфолка, где редко увидишь лодку, я находила для себя наибольшее утешение.

Широкие горизонты были самыми широкими из тех, какие я когда-либо видела. Казалось, что это край мира, и здесь я была настолько близко к отцу, насколько это вообще тогда было возможно.

Изучив работы Фрейда для одной из своих курсовых, я заинтересовалась функционированием разума. Я отказалась от своего плана получить докторскую степень по литературе и решила, что буду учиться на врача. Затем, на третьем курсе медицинского института, я вышла замуж за Тома, для которого садоводство было образом жизни. Я решила, что если ему это нравится, то и мне понравится тоже, но, честно говоря, я все еще была настроена по отношению к садоводству довольно скептически. Тогда это занятие казалось мне еще одной рутиной, которую необходимо было выполнять, хотя, разумеется, приятнее (пока светит солнце) находиться на открытом воздухе, чем в доме.

Несколько лет спустя мы вместе с нашей малышкой Розой переехали в одну из переоборудованных под коттеджи

фермерских построек недалеко от дома семьи Тома в Сердж-Хилл в Хартфордшире. В течение следующих нескольких лет к Розе присоединились также Бен и Гарри, в то время как мы с Томом погрузились в создание сада с нуля. «Амбар», как мы называли наш новый дом, был окружен полями, и его расположение на холме, обращенном к северу и открытым всем ветрам, предполагало, что нам прежде всего нужно создать какое-то укрытие. Мы разбили несколько участков на каменистом поле вокруг нас, посадили деревья и живые изгороди, сделали плетеные ограждения; мы также трудились над тем, чтобы улучшить качество нашей земли. Все это было бы невозможно без огромной помощи и поддержки со стороны родителей Тома и нескольких наших друзей. Когда мы устраивали «вечеринки по сбору камней», Роза вместе со своими бабушкой и дедушкой, тетями и дядями тоже наполняла бесконечные ведра камнями и галькой, после чего их увозили.

Я ощущала, что физически и эмоционально буквально «лишена своих корней», и теперь нуждалась в восстановлении чувства дома, но даже тогда я все равно не осознавала, что садоводство может сыграть определенную роль в том, чтобы я могла «пустить корни». Гораздо лучше я осознавала значение сада в жизни наших детей. Они устраивали себе в кустах логова и укрытия и часами обитали в мирах, которые создавали в своем воображении, так что сад был местом фантастическим и реальным одновременно.

Я видела, как ежедневно творческая энергия Тома и его видение воплощаются в нашем саду, но только когда наш младший сын Гарри стал делать свои первые шаги, я, наконец, начала выращивать растения сама. Я заинтересовалась пряными травами и погрузилась в изучение книг о них. Новые знания привели к экспериментам на кухне и к появлению небольшого садика с травами, который стал «моим». Не обошлось без садоводческих «напастей», среди которых были ползучий огуречник и неубиваемая мыльнянка, но еда, приправленная всевозможными домашними пряными травами, несомненно, улучшала качество нашей жизни, так что оттуда было уже недалеко и до выращивания овощей.

Тогда мне было за тридцать и я работала младшим психиатром в Национальной службе здравоохранения. Садоводство давало видимые результаты моих усилий и стало контрапунктом моей профессиональной жизни, где я имела дело с гораздо более нематериальными свойствами психики и ума. Работа в больничных палатах и клиниках была преимущественно жизнью в закрытом пространстве, в то время как садоводство вытаскивало меня на улицу.

Я открыла для себя удовольствие бродить по саду, когда внимание свободно плавает, ни на чем не фокусируясь, я просто наблюдаю, как растения меняются, растут, увядают, плодоносят. Постепенно мое отношение к таким обыденным задачам, как прополка, рыхление и полив, изменилось; я пришла к пониманию того, что важно не столько просто

выполнять их, сколько осознанно участвовать в этих процессах. Полив успокаивает, если вы не спешите; и, как ни странно, когда вы его заканчиваете, вы, как и растения, чувствуете себя освеженным.

Самое большое наслаждение от садоводства, которое я получала тогда и получаю до сих пор, – это выращивание растений из семян. В семенах нет никакого намека на то, чем они станут, их размер не имеет никакого отношения к дремлющей внутри жизни. Бобовые пробуждаются резко и не очень изящно, но с самого начала вы чувствуете их буйную, хулиганистую энергию. Семена табака такие мелкие, как частички пыли, – даже не видно, где вы их посеяли. Кажется невероятным, что из них когда-нибудь что-то вырастет, не говоря уже о том, что они подарят вам облака ароматных цветов, и все же это происходит. Я чувствую, как новая жизнь пробуждает во мне привязанность: я специально возвращаюсь, чтобы проверить все свои семена и саженцы; вхожу в теплицу, задерживаю дыхание, не желая ничего нарушать – тишина жизни, которая только зарождается.

По большому счету, нет смысла спорить с временами года, когда вы занимаетесь садоводством, – хотя вам может и сойти с рук отложить что-то ненадолго: «Я посею эти семена или высажу эту рассаду в следующие выходные». И вот наступает момент, когда вы понимаете, что задержка вот-вот станет упущенной возможностью. Но как только вы, словно прыгая в быстротекущую реку, наконец посадите свои саженцы

в почву, вас подхватит и понесет энергия земного календаря.

Я особенно люблю заниматься садоводством в начале лета, когда силы роста наиболее заметны и так много нужно сделать на земле. Я начинаю и не хочу останавливаться. Я продолжаю в сумерках, пока не стемнеет настолько, что уже почти не видно, что я делаю. Когда я заканчиваю, в доме уже горят огни, и их тепло притягивает меня обратно внутрь. На следующее утро, когда я прокрадываюсь на улицу, вот оно: тот участок, над которым я трудилась накануне, за ночь уже преобразился.

Конечно, невозможно заниматься садоводством без того, чтоб какие-то из планов не удались. Вот вы в предвкушении выходите на улицу и видите жалкие остатки еще недавно таких прекрасных молодых кустиков салата или безжалостно погрызенной капусты. Следует признать, что бездумные пищевые привычки слизней и кроликов вполне способны вызвать приступы беспомощной ярости, а настойчивость и выносливость сорняков могут очень и очень изматывать.

Не все удовлетворение от ухода за садом связано с творчеством и возвращением. Быть разрушителем и истребителем в саду не только допустимо, но и необходимо; потому что, если вы им не станете, его захватят и заполонят. Довольно много действий по уходу за садом пронизаны агрессией: обрезка секатором, двойная перекопка овощного участка, уничтожение слизней, убийство мошкеры, обрезка лапчатки или выкорчевывание крапивы. Вы можете погрузиться в любое из

этих действий со всей искренностью и простотой, поскольку все они являются формами деструктивности, которые тем не менее способствуют росту. Долгие часы в саду за подобным занятием, и, хотя ваши ноги, возможно, будут вас еле держать от усталости, внутренне вы будете чувствовать себя странным образом обновленным: одновременно очищенным и заряженным энергией, как будто в процессе вашей работы в саду вы проработали что-то и в себе. Своего рода «садовый катарсис».

* * *

Каждый год, когда мир выходит из зимней спячки, выходящая нас мартовскими ветрами, теплица манит и влечет меня своим теплом. Что такого особенного таит в себе теплица? Уровень кислорода в воздухе или особый свет и тепло? Или простая близость к растениям с их ароматами? Словно все чувства обостряются внутри этого уединенного, защищенного пространства.

В прошлом году, одним пасмурным весенним днем я работала в теплице – занималась поливом, посевом семян, внесением компоста и вообще всем понемногу. В какой-то момент небо прояснилось, и, когда хлынули потоки солнца, я вдруг словно перенеслась в другой, особенный мир – мир переливчатой зелени, где сквозь полупрозрачные листья сквозил солнечный свет. Капельки на только что политых расте-

ниях ловили и преломляли его, сверкая то тут, то там. Всего на мгновение я ощутила всепоглощающее чувство земной благодати – чувство, которое я до сих пор храню в своем сердце как дар.

В тот день я посеяла в теплице несколько семян подсолнухов. Когда примерно месяц спустя я высаживала в саду подросшие саженцы, то подумала, что некоторые из них могут не прижиться; самые крупные вселяли надежду, но остальные, растущие вне теплицы, казались слабыми и беззащитными. В последующие дни я с удовлетворением наблюдала, как они вытягиваются, постепенно набирая силу, хотя все еще чувствовала, что за ними нужно присматривать. Затем мое внимание переключилось на другие, более уязвимые саженцы.

Я рассматриваю садоводство как своеобразный диалог: я делаю немного, затем природа вносит свою лепту, потом я реагирую на это и так далее. Согласитесь, это мало чем отличается от разговора.

Это не шепот, не крики и не слова любого рода, однако в таком обмене действиями прослеживается неспешное, но устойчивое общение. Признаю, я – медленно реагирующая сторона в этом диалоге и даже на какое-то время могу прервать его, так что хорошо иметь растения, которые способны пережить некоторое пренебрежение к себе. Кроме того, если вы все-таки на время выйдете из диалога, интрига к вашему возвращению станет еще сильнее: интересно же узнать, кто

чем занимался в ваше отсутствие.

Однажды я поняла, что все подсолнухи на грядке теперь стали крепкими, независимыми и гордыми и распустились цветы. Интересно, когда и как вы успели стать такими высокими? А вскоре тот самый, подающий надежды саженец, который так и остался самым сильным, уже смотрел на меня со своей огромной высоты всей широтой блестящего желтого цветка. Я чувствовала себя совсем маленькой рядом с ним, но меня согревало ощущение, что я запустила целый жизненный цикл, когда-то заключенный в маленьком семечке.

И как же они изменились месяц спустя. Пчелы высосали их дочиста, лепестки поникли, и самый высокий из них едва удерживал на весу свою склоненную голову. Недавно такой гордый, а теперь – поникший! У меня был порыв срезать всю грядку, но я знала, что если я подожду какое-то время, то цветы побелеют и высохнут на солнце, принимая иной, осенний вид.

* * *

Уход за садом всегда предполагает процесс обучения который никогда не заканчивается, – мы учимся понимать и уточнять, что работает, а что нет. Вам необходимо выстроить доверительные отношения с этим местом – знать о его климате, почве и растениях, там обитающих. Таковы реалии, с которыми приходится считаться, и на этом пути практиче-

ски всегда приходится отказываться от каких-то своих фантазий и желаний.

Наш розовый сад, который мы начали разбивать, когда облагородили первые несколько участков на каменном поле, стал именно такой несбывшейся мечтой. Мы засадили клумбы прекраснейшими розами старинных сортов, такими как Белль де Креси, Кардинал де Ришелье и Мадам Харди, но больше всего мне нравилась нежная, пьянящая и восхитительная Фантен Латур с ее гладкими лепестками, напоминающими смятую бледно-розовую папиросную бумагу. Мягкая и бархатистая – можно было уткнуться носом в середину ее бутона и раствориться в его аромате. Тогда мы еще не знали, что розы с нами ненадолго: прошло совсем немного времени, прежде чем цветы начали протестовать против условий, в которых жили. Оказалось, что наша земля не очень подходила розам, а отсутствие свободной циркуляции воздуха на огражденных плетнем участках усугубляло ситуацию. Каждый сезон становился битвой за то, чтобы не дать гнили и плесени, которые все чаще нападали на цветы, окончательно победить, и, если мы не опрыскивали наши розы, они выглядели грустными и больными. Нам не хотелось вырывать их, но какой смысл заниматься садоводством поперек природы? И им пришлось уйти. О, как я скучала по ним и продолжаю до сих пор! Несмотря на то что сегодня на этих клумбах нет ни одной розы и все они давно заменены травянистыми многолетниками, мы все еще называем этот уча-

сток розовым садом. Они живут в нашей памяти.

Ни Тому, ни мне не нравилась идея аэрозольной обработки клумб химическими удобрениями. Причина моей боязни возникла из-за болезни моего отца. Когда я была ребенком, у него развилась недостаточность костного мозга, вызванная воздействием токсинов окружающей среды. До конца так и не удалось выяснить, что вызвало эту катастрофу, но среди возможных виновников мог быть один давно запрещенный пестицид, спрятанный в нашем садовом сарае, а также антибиотик, назначенный ему, когда он заболел на отдыхе в Италии за год до этого. Тогда он чуть не умер, но лечение в некоторой степени помогло и продлило ему жизнь еще на четырнадцать лет. Мой отец был высоким и физически крепким мужчиной, так что порой все мы забывали, что его костный мозг функционировал лишь наполовину. Однако его болезнь всегда фоном присутствовала в нашей жизни, и когда периодически у него случались обострения заболевания, угрожающие жизни, все, что мы могли, – это лишь уповать и надеяться.

В ту пору моего детства был один сад, который будоражил мое воображение гораздо сильнее, чем тот, что был у меня дома. Мать брала моего брата, меня и всех гостивших у нас друзей на плантацию Изабеллы – лесной сад в Ричмонд-парке. Едва прибыв туда, мы убегали и исчезали в массивных зарослях рододендрона, дрожа от предвкушения исследовать их и затеряться в ветвях. Кусты были столь густыми, что в

них действительно можно было на какое-то время заблудиться так, чтобы даже запаниковать.

В этом саду был еще один элемент, будораживший наше детское воображение. На небольшой поляне, глубоко в лесу, мы обнаружили деревянный фургон, выкрашенный в красно-желтый цвет, над дверью которого была вырезана надпись: «Оставь надежду всяк сюда входящий»⁵. Мы подначивали друг друга нарушить запрет и войти, но отказ от надежды был явно не тем, к чему я могла бы отнестись легкомысленно. Казалось, что, открыв эту дверь, я вдруг выпущу в мир весь тот ужас, который даже не осмеливалась назвать. В конце концов, как это часто случается со всем неизвестным, фантазия оказалась гораздо ярче реальности. Однажды, когда мы наконец все же открыли эту дверь, за ней обнаружилось простое, выкрашенное в желтый цвет помещение с деревянной койкой, и, конечно же, ничего страшного не произошло.

Пока на ваше формирование оказывает влияние опыт, вы не осознаете, что это происходит, поскольку что бы ни случилось, это просто ваша жизнь; другой жизни нет, и все это часть того, кто вы есть. Только гораздо позже, когда я уже училась на психотерапевта-психоаналитика и приступила к самоанализу, я осознала, насколько сильно структуры моего

⁵ Концовка надписи, размещенной над воротами ада в «Божественной комедии», созданной Данте Алигьери в 1307–1321 годах («Ад», песнь 3, строфа 3). – *Прим. пер.*

детского мира были потрясены болезнью отца. Я начала понимать, почему призыв над дверью фургона так сильно повлиял на мое детское воображение, а также почему в 16 лет мое внимание привлекло сообщение в новостях об утечке с химического завода в Севезо, Италия⁶. Тогда в результате взрыва образовалось облако токсичного газа, и сокрушительные последствия этой катастрофы в полной мере проявились лишь со временем. Почва была отравлена, и местные жители страдали от серьезных длительных проблем со здоровьем. Та катастрофа что-то всколыхнула во мне, и я впервые обратила внимание на экологические проблемы и связанную с ними политическую борьбу. Такова работа бессознательного, что при этом я не увидела параллели с неизвестным химическим веществом, которое сделало моего отца больным. Я только понимала, что пережила мощное экологическое пробуждение.

Перебирая прошлое и возвращаясь к подобным воспоминаниям в ходе моего самоанализа, я переживала другой вид пробуждения – к жизни психики и разума. Я приходила к пониманию того, что горе может уйти в подполье и что одни чувства могут скрывать другие. Моменты новых осознаний вспыхивают, проходят через душу, встряхивая и возбуждая ее; и в то время как некоторые из них могут быть желанными

⁶ 10 июля 1976 года в результате взрыва на итальянском химическом заводе образовалось облако диоксина, которое осело на город Севезо, к северу от Милана. Сначала начали умирать животные, через четыре дня люди стали чувствовать себя плохо, потребовались недели, чтобы эвакуировать город.

и бодрящими, другие могут оказаться трудными для усвоения и адаптации к ним. Параллельно с переживанием этих процессов я занималась садоводством.

Сад представляет собой защищенное физическое пространство, которое, в свою очередь, усиливает ваше ощущение ментального пространства, — все это создает тишину, необходимую вам для того, чтобы слышать собственные мысли. Погружаясь в ручной труд, вы обретаете больше внутренней свободы, чтобы разобраться в своих чувствах и проработать их. Сейчас я обращаюсь к садоводству как к способу успокоить и разгрузить свой разум. Каким-то образом гул разноречивых мыслей в моей голове проясняется и успокаивается по мере того, как я заполняю ведро с сорняками. Идеи, которые дремали, выходят на поверхность, а туманная мысль вдруг неожиданно обретает форму. В такие моменты мне кажется, что наряду с физическим возделыванием своего сада я занимаюсь возделыванием своего ума.

* * *

Со временем я пришла к пониманию того, что в создании сада и уходе за ним могут быть задействованы глубокие экзистенциальные процессы. Поэтому я периодически ловлю себя на том, что задаюсь вопросом: как садоводство влияет на нас? Как оно может помочь нам найти или заново обрести свое место в мире, когда мы чувствуем, что потеряли его? В

современном мире, когда уровень депрессии, тревоги⁷ и других психических расстройств постоянно растет, а образ жизни в целом становится все более урбанизированным и технологически зависимым, как никогда важно понять то множество способов, которые объединяют наш разум и сад.

С древних времен было известно о восстанавливающих свойствах садов. Сегодня садоводство неизменно входит в десятку самых популярных хобби в целом ряде стран мира. По сути, уход за садом – это возвращение и забота, и для многих людей, наряду с рождением детей и построением семьи, процесс ухода за земельным участком является одной из самых важных вещей в их жизни. Конечно, есть те, для кого садоводство кажется рутиной и кто предпочел бы выбрать иное занятие, но многие признают, что сочетание физической активности на свежем воздухе и иммерсивности имеет успокаивающий и оздоравливающий эффект. Хотя другие формы активности на природе и иные творческие занятия тоже могут влиять подобным образом, тесная связь, которая формируется с растениями и землей, уникальна именно для садоводства. Контакт с природой оказывает на нас

⁷ В 2013 году, по данным ВОЗ, депрессия была второй причиной инвалидности во всем мире. В 2014 году у 19,7 % жителей Великобритании в возрасте 16 лет и старше наблюдались симптомы тревоги или депрессии – на 1,5 % больше, чем в 2013 году. Отчет Фонда психического здоровья за 2016 год. Случаи распространенных психических расстройств, таких как депрессия и тревога, у людей в возрасте 16–74 лет выросли с 16,2 % в 2007 году до 17 % в 2014 году. (Управление национальной статистики, 2016 г.) *Adult psychiatric morbidity in England, 2014: results of a household survey.*

влияние на разных уровнях; иногда мы наполняемся ею и полностью осознаем ее благоприятное воздействие на нас, а иногда она действует медленно, затрагивая подсознательный уровень, что может быть особенно полезно для людей, страдающих от травм, болезней и потерь.

Поэт Уильям Вордсворт, возможно, глубже, чем другие, исследовал влияние природы на потаенную жизнь психики и ума человека. Благодаря его психологической проницательности и способности настраиваться на бессознательное творчество поэта иногда считают предтечей психоаналитического мышления⁸. В момент интуитивного озарения, наличие которого подтверждается и современной нейронаукой⁹, Вордсворт понял, что наши чувственные впечатления не фиксируются пассивно, скорее мы конструируем свое переживание даже в тот момент, когда проходим его. Как он выразился, мы «наполовину создаем» и одновременно воспринимаем окружающий мир. Природа оживляет разум, а разум, в свою очередь, оживляет природу. Вордсворт считал, что такие живые отношения с природой являются источником силы, которая может способствовать здоровому развитию ума. Он также хорошо понимал, что означает быть садовником.

⁸ McGhee, R. D. (1993). *Guilty pleasures: William Wordsworth's poetry of psychoanalysis*. The Whitston Publishing Co. and Harris Williams, M. & Waddell, M. (1991). *The chamber of maiden thought: Literary origins of the psychoanalytic model of the mind*. Routledge.

⁹ См. Рамачандран В. С., Блейкли С. *Фантомы мозга*. АСТ, 2019.

Для Вордсворта и его сестры Дороти¹⁰ процесс совместного ухода за садом был важным актом восстановления. Это была реакция на потерю, ибо их родители умерли, когда они были маленькими детьми, после чего им пришлось пережить длительную и болезненную разлуку друг с другом. Когда они поселились в коттедже «Голубь» в Озерном крае, созданный ими сад стал средоточием их жизни, помогая брату и сестре вновь восстановить чувство дома. Они выращивали овощи, лекарственные травы и другие полезные растения, но большую часть участка, круто поднимавшуюся на холм, они оставили нетронутой. Этот маленький «горный уголок», как называл его Вордсворт, был полон «даров» – полевых цветов, папоротников и мхов, которые они с Дороти собирали во время своих прогулок и приносили в сад, как подношения земле.

В этом саду Вордсворт часто работал над своими стихами. Он описал сущность поэзии как «эмоции, которые вспоминаются в спокойствии»¹¹, и это верно для всех нас – нам нужно находиться в правильной обстановке, чтобы войти в спокойное состояние ума, необходимое для обработки сильных или беспокойных чувств. Сад коттеджа «Голубь» с его прекрасными видами дал поэту ощущение безопасного укрытия. Именно в этом коттедже были написаны знаменитые

¹⁰ Wordsworth, D. (1991). *The Grassmere journals*. Oxford University Press. and Wilson, F. (2008). *The ballad of Dorothy Wordsworth*. London: Faber & Faber.

¹¹ Предисловие Вордсворта к изданию стихотворения «Перевернутые столы».

стихотворения Вордсворта, а также здесь поэт на всю жизнь выработал у себя привычку¹² мерить шагами ритм и громко декламировать стихи, идя по садовым дорожкам. Таким образом, сад был как физическим обрамлением дома, так и декорацией для ума; особенно важно, что он был создан собственными руками – его и Дороти.

Любовь Вордсворта к садоводству¹³ – не самый известный факт его биографии, но поэт оставался преданным садовником до глубокой старости. Он создал несколько различных садов, в том числе крытый зимний сад для своей покровительницы леди Бомонт. Задуманный как целительное прибежище, он был предназначен для облегчения ее приступов меланхолии. Цель такого сада¹⁴, как писал Вордсворт, состояла в том, чтобы «помогать Природе в возбуждении чувств». Обеспечивая концентрированную дозу целебного воздействия природы, сады в первую очередь влияют на нас через наши чувства, однако, какой бы очевидной ни была их роль в качестве убежища, мы тем не менее, как писал Вордсворт, «находимся посреди реальности вещей». Эта реаль-

¹² Бьюкенен там же, *Buchanan, C. & Buchanan, R. (2001). Wordsworth's gardens*, стр. 35, пишет: «Всю свою жизнь он писал свои стихи в саду, отмеряя шагами ритмы и распевая стихи вслух, прогуливаясь по дорожкам».

¹³ См. Dale, P. & Yen, B. C. (2018). *Wordsworth's gardens and flowers: The spirit of paradise*. ACC Art Books. Также: Buchanan, C. & Buchanan, R. (2001). *Wordsworth's gardens*. Texas Tech University Press.

¹⁴ Письмо Вордсворта Джорджу Бомону, цитируемое по *Buchanan, C. & Buchanan, R. (2001). Wordsworth's gardens*, стр. 30.

ность включает в себя не только все красоты природы, но и жизненный цикл растений, а также смену времен года. Другими словами, предлагая нам отдых и утешение, сады также знакомят нас с фундаментальными аспектами жизни.

* * *

Защищенное пространство сада действует подобно остановке во времени, позволяя нашему внутреннему миру и миру внешнему сосуществовать вне давления повседневной жизни. Сады в этом смысле предлагают нам промежуточное пространство, которое может стать местом встречи нашего самого сокровенного, полного мечтаний Я и реального физического мира. Это место размыwania границ – то, что психоаналитик Дональд Винникотт назвал «промежуточной» областью опыта¹⁵. На разработку Винникоттом концепции переходных объектов и явлений в некоторой степени повлияло представление Вордсворта о том, что мы живем в этом мире, используя сочетание восприятия и воображения.

Винникотт, будучи помимо прочего также педиатром, рассматривал модели мышления ребенка по отношению к семье и ребенка по отношению к матери. Он подчеркивал, что ребенок может существовать только благодаря отношениям со своим родителем. Когда мы смотрим на мать и ре-

¹⁵ Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena., *Int J Psychoanal*, 34(2,) 89–97.

бенка со стороны, легко различить их как два отдельных существа, но субъективный опыт каждого из них не такой понятный. Отношения включают в себя важную промежуточную область, посредством которой мать чувствует эмоции и ощущения своего чада, когда он выражает их, а ребенок, в свою очередь, еще не может отделить себя от матери и не знает, где начинаются его личные границы и чувственный опыт, а где материнский.

Точно так же, как не может быть ребенка без родителя, не может быть сада без садовника.

Сад – это всегда проявление чьего-то ума и результат чьей-то заботы. В процессе садоводства также невозможно четко разделить, что является «мною», а что «не-мною». Когда мы отступаем и смотрим на нашу работу в саду, как нам разделить то, что предоставила природа, а что внесли мы?

Даже непосредственно во время самой работы это не всегда ясно. Иногда, когда я полностью поглощена уходом за садом, во мне возникает чувство, что я являюсь частью этого, а все это – часть меня; природа течет во мне и через меня.

Сад воплощает собой переходное пространство, располагаясь между домом и пейзажем, лежащим за его пределами. В нем пересекаются дикая природа и природа окультуренная, а копанье садовника в земле никоим образом не противоречит ни мечтам о Рае, ни цивилизованным идеалам утонченности и красоты. Сад – это место, где данные полярности

сходятся вместе, а возможно, и вообще единственное место, где они могут так свободно сосуществовать.

Винникотт считал, что игра¹⁶ – это действенный психологический метод восстановления сил, но он подчеркивал, что для того, чтобы войти в воображаемый мир, мы должны чувствовать себя в безопасности и свободными от пристального внимания. Он использовал один из своих фирменных парадоксов, чтобы передать этот опыт, написав, как важно для ребенка развивать способность быть «в одиночестве в присутствии матери»¹⁷. Занимаясь садоводством, я часто испытываю ощущение погруженности в такую игру – как будто в безопасном уединении сада я нахожусь в такой компании, которая позволяет мне побыть одной и войти в свой собственный мир. Все чаще признается, что мечтание и игры способствуют психологическому здоровью, и с окончанием детства это не меняется.

* * *

Наш эмоциональный и физический вклад в работу по саду со временем вплетается в чувство собственной идентичности. Он также может стать той частью нашей идентичности, которая способна защитить нас и помочь, когда ситуа-

¹⁶ Винникотт Д. *Игра и реальность*. Институт общегуманитарных исследований, 2017.

¹⁷ Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *Int J Psychoanal* 39:416–420.

ция становится трудной. Но поскольку мы утратили традиционные отношения укорененности в своем месте обитания, то лишились и того потенциально стабилизирующего воздействия, которым обладает для нас привязанность к месту.

Теория привязанности¹⁸ была впервые разработана психиатром и психоаналитиком Джоном Боулби в 1960-х годах и в настоящее время подкреплена уже довольно обширной исследовательской базой. Боулби считал привязанность «краеугольным камнем» человеческой психологии. Он также был увлеченным натуралистом, что повлияло на развитие его идей. Боулби описал, как птицы год за годом возвращаются в одно и то же место, чтобы строить свои гнезда, часто недалеко от места, где они родились, и, как животные, вовсе не бродят наугад¹⁹, где попало, как часто многие думают, а лишь в пределах «домашней» территории – вокруг своего логова или норы. В этом же ключе он писал: «Окружающая среда каждого человека является для него уникальной и единственной в своем роде».

Привязанность к месту²⁰ и привязанность к людям имеют общий эволюционный путь, и качество

¹⁸ См. Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory* (2nd ed). Routledge.

¹⁹ Bowlby, J. (1971). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. Pimlico. pp.177–8

²⁰ См. Manzo, L. C. & Devine-Wright P. (2014). *Place attachment: Advances in theory, methods and applications*. Routledge. Также: Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*. 31, 207–230.

уникальности занимает центральное место и там, и там.

Простого кормления младенца недостаточно, чтобы вызвать привязанность, поскольку мы биологически закодированы на формирование привязанности через специфичность запахов, текстур и звуков, а также приятных ощущений. Места также имеют свойство вызывать чувства, а природа особенно щедра на сенсорные удовольствия. В наши дни нас все чаще окружают функциональные места, лишённые характера и индивидуальности, – супермаркеты и торговые центры. В то время как они обеспечивают нас едой и другими полезностями, к ним у нас не развиваются узы нежной привязанности; на самом деле такие места часто глубоко разрушительны. В результате понятие места в современном мире все больше сводится к фону, и взаимодействие, если таковое происходит, носит скорее временный характер и не приводит к живым, стабильным отношениям.

В основе теории Боулби лежит идея о том, что мать – это самое первичное место из всех. Дети ищут ее защитных объятий всякий раз, когда они напуганы, устали или расстроены. Это «безопасное убежище» становится тем, что Боулби назвал «надежной базой», которая создается благодаря кратковременным повторяющимся переживаниям разлуки и чувства потери, за которыми следуют воссоединение и восстановление. Когда у ребенка возникает чувство безопасности, он обретает смелость исследовать свое окружение, но все еще вполглаза следит за своей матерью как за тем без-

опасным местом, куда можно в любой момент вернуться.

Печальным фактом современного детства является то, что игры на открытом воздухе становятся довольно редким явлением. Традиционно парки и сады создавали условия для важной творческой и исследовательской игры. Строительство «домиков» в кустах в качестве зон, свободных от взрослых, – это способ оттрепетировать будущую независимость. К тому же у этих убежищ есть и своя эмоциональная роль. Исследования показывают²¹, что, когда дети расстроены, они инстинктивно используют свои «особые» места в качестве безопасного убежища, где чувствуют себя защищенными, пока их переживания не утихнут.

Привязанность и потери, как показал Боулби, идут рука об руку. Мы не настроены на то, чтобы «рас-соединяться», мы настроены на то, чтобы стремиться к воссоединению. Именно сила нашей системы привязанностей делает восстановление после потери таким болезненным и трудным. Хотя у нас есть сильная врожденная способность создавать связи, в нашей биологии нет ничего, что помогало бы нам справляться с разорванными связями, и это означает, что скорбь – то, чему мы должны учиться на собственном опыте.

Чтобы справиться с потерей, нам нужно найти свое безопасное убежище, почувствовать комфорт и сочувствие других. Для Вордсворта, который в детстве перенес боль утра-

²¹ Chawla, L. (1992). Childhood place attachments. In I. Altman & S. M. Low (eds.), *Place Attachment*. Plenum Press. pp. 63–86.

ты, мягкие, ласковые проявления природного мира своим присутствием вокруг обеспечивали ему утешение и сочувствие. Психоаналитик Мелани Кляйн ссылается на это в одной из своих работ, посвященных теме горевания и скорби. Она пишет: «Поэт говорит нам, что Природа скорбит вместе со скорбящим»²². Далее Кляйн объясняет, что для выхода из состояния горя человеку нужно восстановить чувство нравственной чистоты и добра в мире и в самих себе.

Когда умирает кто-то очень близкий нам, часть нас как будто тоже умирает. Мы хотим сохранить эту близость и заглушить нашу эмоциональную боль. И в какой-то момент возникает вопрос – можем ли мы снова оживить себя? Ухаживая за участком, выращивая растения и заботясь о них, мы постоянно сталкиваемся с процессами смерти и возрождения. Естественные циклы роста и увядания помогают нам понять и принять, что существует такая часть жизненного цикла, и, если мы не можем проявить свою скорбь, нас как будто охватывает вечная зима.

Помочь нам осмыслить этот опыт могут также ритуалы или другие символические действия. Но в светском и потребительском мире, в котором сейчас живут многие из нас, мы утратили связь с традиционными обрядами и инициациями, которые могли бы помочь нам сориентироваться в жизни.

²² Klein, M. (1940/1998). Mourning and its relation to manic-depressive states. B: *Love, guilt and reparation and other works 1921–1945*. Vintage Classics.

Садоводство само по себе может быть формой ритуала. Уход за садом преобразует внешнюю реальность и порождает красоту вокруг нас, но также действует и внутри нас благодаря своему символическому смыслу. Сад знакомит нас с тем набором метафор, которые на протяжении тысячелетий²³ на самом сокровенном уровне формировали человеческую психику, – метафор настолько древних, что они практически скрыты в глубинах нашего мышления.

Садовничество – это то, что происходит, когда встречаются две творческие энергии – человека и природы. Это место пересечения между тем, что есть «я» и «не-я», между тем, что мы замыслиаем, и тем, что дает нам окружающая среда для работы. Здесь мы преодолеваем пропасть, разделяющую фантазии в нашей голове и землю под нашими ногами, и знаем, что, хоть мы не можем остановить силы смерти и разрушения, мы можем, по крайней мере, бросить им вызов.

* * *

Где-то в недрах моей памяти таилась история, которую я, должно быть, слышала в детстве и которая вспомнилась мне при написании этой книги. Это классическая сказка, в которой фигурируют король с прекрасной дочерью и женихи, просящие ее руки. Король решает избавиться от женихов,

²³ См. Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. University of Chicago Press.

поставив перед ними невыполнимую задачу. Он объявляет, что единственный человек, который может жениться на его дочери, – это тот, кто принесет ему предмет настолько уникальный и особенный, что никто в мире не видел его раньше. Его взгляд короля, и только его, должен быть первым, что упадет на него. Претенденты, как им и положено, отправляются в далекие экзотические места в поисках того, что, как они надеются, гарантирует им успех, и возвращаются с необычными подарками, которые они сами даже не видели. Какими бы тщательно завернутыми и удивительными ни были их находки, другой человеческий глаз всегда смотрел на них раньше – кто-то либо создал эти красивые предметы, либо нашел их, как драгоценный камень, в самой глубокой алмазной шахте.

У дворцового садовника был сын, тайно влюбленный в принцессу, и он интерпретирует вызов по-своему – так, как это обусловлено его тесными отношениями с миром природы. Деревья в саду стонут под грузом орехов, и он дарит один королю вместе с парой шелкунчиков. Король озадачен таким ординарным презентом, но сын садовника объясняет, что, если король расколется орех, он увидит то, чего раньше не видела ни одна живая душа. Король, разумеется, вынужден выполнить свое обещание; так что, как и во всех хороших сказках, это история о том, как богатство и любовь соединились. Но сказка еще и о чудесах природы, которые нельзя недооценивать. Более того, это история о правах и возмож-

ностях человека, потому что природа – это то, что доступно всем нам.

Если бы в мире не было потерь, у нас не было бы мотивации творить. Как писала психоаналитик Ханна Сигал²⁴: «Именно тогда, когда мир внутри нас разрушен, когда он мертв и лишен любви, когда наши близкие разбиты на части, а мы сами беспомощны в своем отчаянии – именно тогда мы должны выстроить наш мир заново, собрать его по кусочкам, вдохнуть жизнь в мертвые фрагменты, воссоздать жизнь».

Садоводство – это о том, чтобы приводить жизнь в движение, и семена, эти кажущиеся мертвыми фрагменты, помогают нам отстроить мир заново.

Именно эта новизна так притягательна в саду, где жизнь бесконечно меняет формы и перестраивается. Сад – это место, где мы можем присутствовать при его зарождении и участвовать в его создании. Это заметно даже по скромной картофельной грядке – когда мы переворачиваем рыхлую землю, на свет появляется россыпь картофеля, которую никто никогда не видел раньше.

²⁴ Segal, H. (1981). *The work of Hanna Segal: A Kleinian approach to clinical practice*. London: J. Aronson. p.73.

2. Зеленая природа – природа человека

*В осеннем сердце – как я мог
Мечту лелеять, что придет расцвет?
Под землю глубоко
Цветок зимой уходит...
Джордж Герберт (1593–1633), «Цветок»*

Подснежники – это первый признак новой жизни в нашем саду. В этот момент понимаешь, что зима начинает сдавать свои позиции. Их зеленые побеги пробираются наружу из темной земли, а простые белые цветы – это квинтэссенция намерения начать все с чистого листа во всей его абсолютности.

Каждый февраль, перед тем как подснежники отомрут, мы делим некоторые из них и рассаживаем. Хотя большую часть года эти цветы невидимы, они растут и размножаются под землей. Местные мыши не трогают подснежники, питаясь другими луковичками в саду, позволяя цветам самозабвенно размножаться. Мне греет душу не только их количество, но и ощущение наследия – легионы подснежников, которыми сейчас покрыт наш участок, начались с нескольких ведер луковиц, пересаженных из сада матери Тома более тридцати лет назад.

Обновление и регенерация происходят в растительном мире естественным образом, в то время как восстановление нашей психики не наступает так же естественно. Хотя разум внутренне стремится к росту и развитию, в его работе есть подводные камни. Многие из наших автоматических реакций, сталкиваясь с травмами и потерями, такими как избегание, оцепенение, изоляция и навязчивые мысли, на самом деле работают против возможности исцеления.

Повторяющиеся паттерны тревожного и навязчивого мышления, возникающие при депрессии, создают порочный круг. Такого рода фиксация – это попытка ума разобраться в определенных вещах. Однако стремление решить не поддающиеся объяснению проблемы запирает нас в тупике и мешает двигаться вперед. Депрессия обладает еще одной присущей ей цикличностью: когда мы в депрессии, то воспринимаем и интерпретируем мир и самих себя гораздо более негативно, что, в свою очередь, подпитывает наше плохое настроение и усиливает желание изолироваться от всего. Истина заключается в том, что, предоставленный самому себе, разум легко заводит нас в «кроличью нору».

Я помню одну пациентку, которая задолго до того, как я начала задумываться о терапевтическом эффекте садоводства, посеяла семя в моем сознании. Кей, назовем ее так, жила со своими двумя сыновьями в квартирке с небольшим садом. Она страдала от повторяющихся приступов депрессии, порой довольно тяжелых. Ее детство было омрачено на-

силием и родительским пренебрежением. Во взрослой жизни женщина изо всех сил старалась выстраивать здоровые отношения и воспитывала своих сыновей в основном самостоятельно. В подростковые годы мальчики довольно часто конфликтовали, и когда они оба достаточно рано покинули дом, Кей снова впала в депрессию. Впервые за двадцать лет она вдруг оказалась в доме одна.

В ходе терапии выяснилось, что у женщины очень много негативных чувств по отношению к себе. Они возникли еще в детстве и мешали ей впускать в свою жизнь что-то хорошее, поскольку в глубине души Кей считала, что не заслуживает этого. Если что-то хорошее все же случалось, через какое-то время она начинала беспокоиться о том, что потеряет это. В результате она часто саботировала отношения и другие возможности изменить свою жизнь, тем самым пытаясь предотвратить те разочарования, которые, как она думала, неизбежно последуют. Именно так депрессия становится самоподдерживающимся состоянием, в котором безопаснее не позволять развиваться чему-то новому, не рисковать, давая себе надежду, – из страха быть загнанным разочарованием в еще большую бездну.

У квартиры Кей был задний дворик с небольшим садом, который ее сыновья за все эти годы превратили в хаос. Теперь, когда они больше не жили дома, женщина решила привести его в порядок и в последующие месяцы завела себе привычку заниматься садом. Однажды она сказала мне: «Это

единственный момент, когда я чувствую себя хорошо». Это заявление было поразительным, отчасти из-за той убежденности, с которой она его произнесла, но также и потому, что до того ей было трудно обрести чувство чего-то хорошего в своей жизни.

Так что же Кей имела в виду под тем, что она «чувствует себя хорошо»? Работа в саду отвлекала ее от собственного состояния и давала ей необходимое чувство убежища. И то и другое, несомненно, было ей только на пользу. Но прежде всего возможность наблюдать за ростом и развитием растений давала ей осязаемое доказательство, реальное подтверждение того, что мир не так уж плох и она тоже не так уж плоха. Кей обнаружила, что может что-то создавать, возвращать. Садоводство не было лекарством от ее депрессии, которая была слишком застарелой для этого, но это занятие помогло стабилизировать состояние Кей и дало ей столь необходимый источник самоуважения.

* * *

Хотя садоводство представляет собой творческий акт, его не всегда высоко ценят. Чаще всего его значение низводится до «приятного» хобби, а иногда и до необязательной роскоши; и в равной степени его могут относить к одной из форм весьма прозаичного и ничем не выдающегося ручного труда. Источник такой поляризации можно проследить вплоть

до Библии. Эдемский сад был столь же прекрасен, сколь и изобилен, и до тех пор, пока Адам и Ева не были изгнаны оттуда, чтобы трудиться на скудной земле, они жили в условиях идеального совершенства. Если сад – это либо рай, либо каторжный труд, где же тогда золотая середина? Где садоводство представлено как значимая и содержательная деятельность?

История святого Маврилия²⁵, который был епископом Анже в начале пятого века, в какой-то степени дает нам ответ на данный вопрос. Однажды, когда Маврилий служил мессу, в церковь вошла женщина и стала умолять его пойти с ней и причастить ее умирающего сына. Не осознавая срочности ситуации, Маврилий продолжил мессу, но прежде, чем он закончил, мальчик умер. Охваченный чувством вины и собственной недостойности, епископ тайно покинул Анже и сел на корабль, направлявшийся в Англию. Во время путешествия ключи от городского собора выскользнули за борт, и он воспринял это как знак того, что ему не суждено будет вернуться. В Англии он стал работать садовником у одного знатного вельможи. Тем временем жители Анже отправили отряд на поиски своего любимого епископа. В конце концов спустя семь лет они нашли особняк дворянина и столкнулись с Маврилием, когда тот выходил из сада, неся плоды для своего хозяина. Они тепло приветствовали его, и Маврилий был

²⁵ См. Thacker, C. (1994). *The genius of gardening*. Weidenfeld & Nicolson. and Jones, G. (2007). *Saints in the landscape*. Tempus Publishing.

поражен, когда они вручили ему те самые потерянные ключи от собора, которые им чудом удалось обнаружить во время своего путешествия.

Осознав, что теперь он прощен, Маврилий возобновил свое епископское служение и впоследствии был причислен к лику святых. Он изображен на фресках в Анже и на сохранившемся фрагменте гобелена копающим сад английского дворянина, окруженный фруктовыми деревьями и цветами, а также подносящим плоды своих трудов хозяину.

Моя интерпретация истории Маврилия заключается в том, что сожаление и самобичевание, которые он переживал после смерти мальчика, разрушили его чувство собственной идентичности и вызвали определенную форму депрессивного расстройства. В течение некоторого значительного периода времени он старался примириться с тем, что считал предательством своего долга заботы о ближнем. Садоводство стало для него возможностью компенсировать чувство вины за произошедшее. В конце концов ему удалось восстановить чувство собственного достоинства (что символизирует в истории возвращение ключей), и это позволило ему вернуться к своей прежней социальной роли и вновь установить связь со своим сообществом.

Однако после смерти Маврилия его семилетняя садоводческая деятельность стала трактоваться²⁶ в религиозном учении как пример того, что грехи можно искупить, «выполняя

²⁶ Butler, A. (1985). *Butler's Lives of the Saints*. Burns & Oates.

свою работу в духе покаяния». Тем не менее мною история Маврилия не воспринимается как пример покаяния или самонаказания. Он не бежал в пустыню и не возделывал суровую землю, как отцы-основатели раннего христианства, и не отправился в одиночное изгнание, как святой Фока или святой Фиакр, два святых покровителя садоводства. Вместо этого он решил выращивать цветы и фрукты в мирском месте. Возможно, работая в саду дворянина, Маврилий установил свои отношения с Богом, которые не требовали чрезмерного самонаказания, но гораздо более мягким способом предлагали ему второй шанс, шанс «сделать добро» и в конечном счете вернуться к своей истинной роли в мире. Мне нравится думать, что эта история – раннее свидетельство терапевтического действия садоводства, и я стала рассматривать ее как аллереорию восстановительного потенциала садовничества.

В следующем столетии святой Бенедикт со своими «Правилами»²⁷, прописывающими устав монашеской жизни, официально вывел садоводство из сферы покаянного труда и утвердил *святость* физического труда. Постулат святого Бенедикта, предложенный впервые, был революционным не только в рамках Церкви, но и в более широком контексте – в те времена обработка земли ассоциировалась с крепостным правом и обездоленными крестьянами.

Для бенедиктинцев садоводство стало своеобразным

²⁷ Brooke, C. (2003). *The age of the cloister: The story of monastic life in the middle ages*. Paulist Press.

уравнителем: никто в монастыре не был слишком великим или слишком ученым, чтобы избежать работы в саду. Это была культура заботы и почтения, в которой к инструментам садовника относились с таким же уважением, как и к сосудам в алтаре.

Это был образ жизни, в котором тело, разум и дух находились в равновесии и в котором добродетельная жизнь была выражением нашей взаимосвязи с миром природы.

После падения Рима в Европе наступили темные времена, и земля остро нуждалась в восстановлении. В Римской империи наблюдался рост крупных поместий, или *латифундий*, которые держались на системе рабского труда и эксплуатации земли до полного истощения. По мере того как орден Святого Бенедикта рос, росло и его влияние. Монахи присоединили к своему ордену некоторые из этих заброшенных и разрушенных поместий и приступили к их развитию, строя монастыри и возрождая земли. Восстановительная работа, которую предприняли бенедиктинцы, была важна как с материальной точки зрения, так и с духовной. Святой Бенедикт верил в неразрывную связь материи и духа и в то, что жизнь духа должна быть основана на отношениях с землей.

В типичном бенедиктинском монастыре были виноградники, фруктовые сады и участки для выращивания овощей, цветов и лекарственных трав. Были также огороженные сады, которые использовались как места для спокойного уединения во время медитации и для восстановления после бо-

лезни. Рассказ святого Бернара о садах при богадельне в аббатстве Клерво²⁸ во Франции датируется одиннадцатым веком и является одним из самых ранних описаний терапевтического воздействия сада. «Больной сидит на зеленой лужайке, – писал он, – и для облегчения его болей благоухание всех видов трав улаживает его ноздри... прекрасная зелень пряных растений и деревьев питает его глаза... хор разноцветных пичуг ласкает его уши... земля дышит плодородием, и сам больной глазами, ушами и ноздрями наслаждается всеми прелестями цветов, рулад и ароматов». Это поразительно чувственный рассказ о том, как черпать силы из красоты природы.

Уникальная женщина, аббатиса двенадцатого века, святая Хильдегарда Бингенская развила бенедиктинское учение дальше. Имея высокий авторитет как композитор и теолог, а также как знаток лекарственных трав, она, кроме того, разработала свою собственную философию, основанную на связи между человеческим духом и растительной силой земли, которую назвала *виридитас*²⁹. Подобно истоку реки, *виридитас* является источником энергии, от которой в конечном счете зависят все остальные формы жизни. Это слово сочетает в себе два латинских слова, означающих «зеленый» и «истина». *Виридитас* – это источник добра и здоровья на

²⁸ Цитируется по: Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R. E., & Warner, S. B. (2004). *Restorative gardens: The healing landscape*. Yale University Press. p.9.

²⁹ Fox, M. (2012). *Hildegard of Bingen: A Saint for our times*. Namaste.

контрасте с «аридитас», или сухостью, которую Хильдегарда считала противоположностью жизни.

Озеленяющую силу *виридитас* можно трактовать как буквально, так и символически. Это может в равной степени относиться как к расцвету природы, так и к энергии человеческого духа. Поместив «зеленость» в центр своего учения, Хильдегарда утверждала, что люди могут преуспевать только тогда, когда процветает природный мир. Она понимала, что существует безусловная связь между здоровьем планеты и физическим и духовным здоровьем человека, поэтому ее деятельность часто считают предтечей современного экологического движения.

В саду, полном света и энергии нового роста, зеленый пульс жизни ощущается сильнее всего. Независимо от того, понимаем ли мы мощность природной силы роста через призму веры в Бога, Матерь-Землю, биологию или сочетание всего перечисленного, налицо действие живой взаимосвязи. Садоводство – это обмен, посредством которого природа дает сбыться нашим регенеративным стремлениям, будь то превращение отходов в питательный компост, помощь насекомым-опылителям или украшение земли. Садоводство включает в себя, в том числе, и борьбу с вредителями и сорняками, чтобы проявленная забота могла затем проявиться во всем разнообразии форм – в зелени и тени, цветах и красоте, и во всех плодах земли.

Эмоциональное значение восстановления³⁰, как правило, упускается из виду в современном мире, однако оно играет важную роль в нашем психическом здоровье. В отличие от религиозного отпущения грехов, психоаналитический взгляд на восстановление после переживания или утраты не является черно-белым – вместо этого, подобно постоянно трудящемуся садовнику, нам на протяжении всей жизни нужно проходить через различные формы эмоционального восстановления. Мелани Кляйн впервые осознала важность этого, наблюдая за играющими маленькими детьми. Она была поражена тем, насколько часто в их рисунках и играх проявлялись или тестировались разрушительные импульсы, после чего следовали те или иные действия на восстановление, где дети проявляли любовь и заботу, – и во всем этом цикле заключался некий особый смысл.

Кляйн проиллюстрировала свои мысли рассуждениями на тему оперы Равеля под названием *L'Enfant et les sortilèges* («Дитя и волшебство»)³¹. По сюжету, основанному на рассказе Колетт, мать отправляет своего маленького сына в ком-

³⁰ Klein, M. (1998). *Love, guilt and reparation and other works: 1921–1945*. Vintage Classics.

³¹ См.: Klein's 1929 paper 'Infantile anxiety situations reflected in a work of art and in the creative impulse' *ibid.* pp.210–118.

нату за отказ делать домашнее задание. Там мальчик впадает в ярость и с наслаждением громит свою комнату, достается и домашним животным. Внезапно комната будто оживает, и ребенок начинает ощущать угрозу и тревогу.

Появляются две кошки и выводят мальчика в сад, где дерево стонет от боли из-за пореза, который был сделан накануне. Мальчик начинает испытывать жалость и прижимается щекой к стволу дерева, и тут перед ним предстает стрекоза, подругу которой он недавно поймал и убил. Ребенок начинает понимать, что насекомые и животные в саду относятся друг к другу с трепетом и любовью. Внезапно завязывается драка: некоторые из животных, которых мальчик ранее обидел, начинают мстить, кусая его. В драке получает ранение белка, и ребенок инстинктивно снимает шарф, чтобы перевязать ее раненую лапу. Благодаря этому акту заботы мир вокруг него преобразается. Сад перестает быть враждебным местом, и животные поют ему о его доброте, помогая вернуться в дом и помириться с матерью. Как писала Кляйн: «Он вернулся в гуманный мир помощи».

Детям нужно видеть положительное подтверждение собственных действий в окружающем мире, а кроме того, им нужно верить в свою способность любить. То же самое относится и ко взрослым. Но когда нас засасывает воронка гнева и негодования, как этого маленького мальчика, нам довольно трудно отпустить обиды, особенно если на кону наша гордость. То, что в конечном счете позволяет этим чувствам

трансформироваться, возвращая нам импульсы доброты и заботы, – больше напоминает что-то мистическое, и иногда это происходит не напрямую. Обстановка в саду помогла маленькому мальчику развить чувство сострадания, заставив его осознать уязвимость и взаимосвязь всех форм жизни, и тогда он смог наладить отношения со своей матерью. Восстановление благородных и отзывчивых чувств формирует круг добродетели, который ведет к надежде вместо гнева и отчаяния. Это свойство нашей психики является аналогом циклу жизни в природе, в ходе которого разрушение и распад сменяются возрождением и обновлением.

Растения гораздо менее сложны и не столь недоброжелательны, как люди, и потому работа с ними может помочь нам воссоединиться с нашими животворящими импульсами. Для моей пациентки Кей садоводство стало способом выражения ее чувств пестования и заботы, на которые не влияли непредсказуемость и сложность человеческих отношений. Когда вы находитесь в саду, уровень жизненного фонового шума снижается, и можно убежать от мыслей и суждений других людей о вас. Пространство сада дает больше свободы для того, чтобы быть довольным собой. Это освобождение от межличностной сферы жизни может, как это ни парадоксально, стать способом воссоединения с нашей человечностью.

Так же, как и с воспитанием детей, в саду мы никогда полностью не контролируем ситуацию. Садовник может обеспе-

читать условия для роста растений, остальное же зависит от жизненной силы саженцев, которые будут расти каждый по-своему и в свое время. Но это не значит, что нужно пускать все на самотек: забота и уход требуют от садовника особой формы внимания, настройки, чтобы замечать мелкие детали. Растения очень чувствительны к окружающей среде, и, конечно же, существует множество различных переменных факторов – температура, ветер, дождь, солнце и вредители. Многие растения, несмотря ни на что, справляются с этим, но хороший уход за садом подразумевает внимательное отношение к ним, бдительность за их состоянием и нуждами.

Возделывая землю, мы культивируем бережное отношение к миру, вопреки тому, что позиция равнодушия и заботы, как правило, не особо поощряется в современном мире. Культура «не ремонтируй, а замени» в сочетании с изолирующими нас от реальности социальными сетями и быстрым темпом городской жизни породила ценности, которые обесценивают заботу и бережное отношение ко всему. Забота давно перестала быть в центре нашей жизни, что сейчас превратилась, как недавно заметила эколог и общественный активист Наоми Кляйн, в «радикальную идею»³².

И дело здесь не только в ценностях – в современном мире существуют реальности, которые работают против подобных побуждений. Наши машины стали слишком технически

³² New Statesman interview. (2 July 2017). <https://www.newstatesman.com/2017/07/take-back-power-naomi-klein>

сложными для большинства людей, чтобы даже подумать об их ремонте. Кроме того, мы привыкли к постоянной оценке через отзывы и «лайки», уведомления о которых каждую минуту приходят на наши смартфоны и прочие устройства. Происходит обесценивание более медленных ритмов естественного течения времени – не только растений, но и наших физических и ментальных процессов. Эти ритмы не соответствуют менталитету «быстрого решения», который стал доминировать в большинстве областей современной жизни.

Подобное давление проявляется и в виде спроса на услуги и программы лечения, которые обещают стремительные результаты, как будто можно вмиг восстановить психическое здоровье. Хотя выявление дезадаптивных мыслей или неоправданных чувств может помочь нам понять проблеме и тем самым сразу снизить тревожность, все равно потребуются много месяцев, чтобы сформировать нейронные связи, которые сопутствуют длительным изменениям. В более сложных ситуациях нам не только нужно ждать, пока они сформируются, но и необходимо сначала достичь той точки, когда мы действительно хотим, чтобы они возникли. Несмотря на наше острое желание перемен и постоянные мысли о том, что мы этого хотим, перспектива их наступления почти всегда вызывает у нас сильное беспокойство.

Самая распространенная метафора, используемая в наши дни для описания мозга, – это компьютер. Такое сравнение только подкрепляет идею о том, что можно быстро ис-

править любую ситуацию. Физическая структура мозга уподобляется аппаратному обеспечению, разум – программному обеспечению, и к функционированию нашего ума применяются такие термины, как «софт», «модуль» и «приложение». Незрелый мозг младенца иногда даже сравнивают с базой данных, ожидающей ввода информации. Эта метафора «мозг как компьютер» вводит в заблуждение, поскольку согласно ей можно отделить наше аппаратное обеспечение от программного. Такая тесная связь этих двух понятий в данном случае делает их фактически неразделимыми. Переживания, мысли и чувства постоянно формируют наши нейронные сети, а они, в свою очередь, влияют на то, как мы думаем и чувствуем. Но настоящая проблема представленной метафоры заключается в том, что она отделяет нас от природы и нашего естества.

* * *

Идея о том, что мы можем культивировать душу или собственное Я, как сад, восходит еще к древним временам, и современная наука все чаще использует данную метафору в отношении мозга. Так происходит замена одной метафоры на другую, поскольку для человеческого мозга образность – удобный способ переработки информации. Кроме того, сравнение «мозг – сад» более точно. Клетки, которые формируют наши нейронные сети, растут в форме древовидных

ветвящихся структур и первоначально были названы дендритами по аналогии с греческим словом, обозначающим дерево, из-за их визуального сходства с ним. Кроме того, как было недавно обнаружено, нейронные структуры и растения растут в соответствии с действием одних и тех же трех математических законов³³. Существует и более глубокое сходство – в мозгу происходят активные процессы «обрезки и прополки», которые поддерживают здоровье наших нейронных сетей, и осуществляются они группой клеток, которые функционируют как постоянные садовники мозга.

В самом начале жизни мозг представляет собой дикую, неовозделанную местность из более чем 500 миллиардов нейронов. Чтобы развиться в зрелый мозг, 80 процентов этих клеток необходимо удалить, чтобы освободить место оставшимся клеткам для создания рабочих связей и сложных сетей. Этот процесс порождает уникальную модель взаимодействия, которая делает нас теми, кто мы есть. Мозг развивается в раннем возрасте в соответствии с воспитанием, в результате любви, заботы и внимания, которые получает ребенок. По мере того как нейроны мозга активизируются в ответ на переживания, связи между соседними нейронами либо усиливаются, либо ослабевают. Место их контакта между собой, известное как синапс, представляет собой крошеч-

³³ Conn, A., Pedmale, U. V., Chory, J., Stevens, C. F., & Navlakha, S. (2017). A statistical description of plant shoot architecture. *Current Biology*, 27(14), 2078–2088.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.06.009>

ный промежуток, через который проходят химические вещества мозга – нейротрансмиттеры, чтобы соединиться с рецепторами на другой стороне. Со временем неиспользуемые синапсы удаляются, а те, которые используются регулярно, укрепляются и приобретают пространство для роста.

Нейронные сети в нашем мозге формируются и перестраиваются на протяжении всего жизненного цикла. Способность нейронных связей изменяться подобным образом называется пластичностью – термин, который происходит от греческого слова *plassein*, означающего «придавать форму» или «формировать», однако в наши дни он приобрел негативное определение как что-то неестественное. Когда это явление было впервые обнаружено в 1950-х годах, никто не имел еще ни малейшего представления о том, как происходит формирование нейронных сетей в мозге. Это оставалось загадкой до тех пор, пока не была раскрыта роль микроглиальных клеток. Данные клетки, которые являются частью иммунной системы, составляют одну из десяти видов клеток головного мозга. Раньше считалось, что они остаются пассивными до тех пор, пока их не активирует инфекция или травма, но сейчас есть подтверждения, что они появляются у эмбриона всего через несколько дней после зачатия и с самого начала участвуют в том, как мозг развивается и восстанавливается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.