

AKO SA POMOCOU RASTLÍN ZBAVIŤ STRESU A PESTOVAŤ ŠTASTIE

ZBAVTE SA SVOJICH STAROSTÍ



KAREN HUGGOVÁ

AKO SA POMOCOU RASTLÍN ZBAVIŤ STRESU A PESTOVAŤ ŠĎASTIE

ZBAVTE SA SVOJICH STAROSTÍ



KAREN HUGGOVÁ



AKO SA POMOCOU RASTLÍN ZBAVIŤ STRESU A PESTOVAŤ ŠŤASTIE

ZBAVTE SA SVOJICH STAROSTÍ



KAREN HUGGOVÁ



Citadella

ZBAVTE SA SVOJICH STAROSTÍ

Ako sa pomocou rastlín zbaviť stresu a pestovať šťastie

Karen Huggová

LEAF YOUR TROUBLES BEHIND copyright © 2022 by Karen Hugg

Illustrations by Kara Fellows

All rights reserved.

Všetky práva vyhradené.

Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná,
rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

Preklad © Ján Dulla, 2023

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2023

ISBN 978-80-8182-198-1

Mojej sestre Anne,
ktorá aj napriek chorobe
má stále rada stromy





Obsah

Úvod	9
I. časť: Kopanie v hline duše	18
1. Súčasná dilema pri vytváraní nášho vlastného ja	21
2. Spomalenie stresu a cesta do zeleného voľna	43
3. Pestovanie vašej zelenej osobnosti	69
II. časť: Bezcieľne zelené voľno	88
4. Učenie a predstavovanie si v zelenej	91
5. Ako zažívať rastliny prostredníctvom zmyslov	113
6. Nenáhlivé hranie vo svete rastlín	139
7. Podpora malého zeleného života	163
8. Spojenie s podobnými prírodnými dušami	185
9. Spoznávanie toho, čo sme vypestovali	211
10. Cvičenie vonku bez úsilia	237
III. časť: Ako kvitnúť radosťou	260
11. Liečivá moc izbových rastlín	263
12. Vytvorenie vnútorného zákutia zeleného oddychu	289
13. Vytváranie vonkajšieho zákutia zeleného oddychu	327
14. Zachovanie čara prírody	367
PodĎakovania	381
Príloha: Ďalšie zdroje	385
Odkazy	401
O autorke a ilustrátorku	423



Úvod

*Keď hľadáte tým správnym smerom, môžete vidieť,
že celý svet je záhrada.*

Frances Hodgsonová Burenttová, spisovateľka

Kalifornský sen na dvore mrakmi zahaleného mesta

Šťastie. Je všetko, čo chceme, je tak? Nuž, keď si slovo *šťastie* vybavím ja, myslím na rastliny. Je ním radosť, ktorú pociťujem, keď sa náhle otvorí zavretý puk na čerešni. Keď sa z čiernej pôdy vynorí jemný výhonok bielej fazule. Masívna spleť stromových koreňov, ktoré hnijú v lese. Ba aj tá bežná, protivná, všadeprítomná, nikdy nehynúca púpava. Keď nie-

kedy vidím trávnik posiaty jej drobnými žltými hlávkami, napadá mi, že *tam musím vbehnúť a tie prekliate veci vytrhať*. Potom na žiarivom kvete pristane včela a mne príde na um, *veď krími tú včielku! Ako mi vôbec mohlo napadnúť vyšklbnúť ho?* Tieto hlúpe, úžasné chvíle nútia prekviatať moje srdce. Zarazím sa, keď vidím tieto drobné zelené zázraky, cítiac v hrudi divoký nával vzrušenia v úžase nad tým, ako tak rýchlo zvládli to, čo spravili. Kladiem si otázku, odkiaľ pochádza ich energia a prečo som ja, celoživotná záhradníčka a očividne stále len zelenáč vo svete prírody, opäť zmeškala príznaky.

Teda, som certifikovaná ornamentálna záhradníčka (čo je, povedzme si to na rovinu, módnny výraz pre záhradnú architektku), a tak by som už mala byť na všetky tieto prírodné záležitosti zvyknutá. No nikdy nie som. Vždy na jeseň, keď vidím tie purpurové perly krásnoplodu, neveriacky krútim hlavou nad ich bezchybnou okrúhlou meňavosťou. Vždy v lete, keď moja ruža vráskavá vytvorí zložito prepletený kvet plný vône, ovoniam ju po miliardtý raz. A vždy na jar, keď prechádzam popri zelkove na parkovisku pred nákupným centrom, usmievam sa na jej nové zvráštené listy, otvárajúce sa na bezútešnej zimnej kostre, ohromená tým, ako sa spamätáva aj napriek tomu, že je obklopená ťažkým betónom.

To je dôvod, prečo pokračujem. Toho, ako to zvládam. Ako som, v uplynulých rokoch, zvládala stresy z rýchlo sa

meniacej práce v oblasti počítačov a liečbu rakoviny v štvrtom štádiu (ktorú, vďaka bohu, prežil). Toho, ako sme zvládli výchovu troch traumatizovaných, hlučne aktívnych adoptovaných detí, z ktorých jedno je kognitívne spomalené, na celkom šťastných tínedžerov. A dnes, keď sa vyrovnávam s následkami pandémie a diagnózou rakoviny mojej sestry, mi rastliny ponúkajú tichú, nezlomnú nádej na oživenie.

Ak ste podobní ako ja, potom ste boli – alebo ste – vystresovaná ľudská bytosť žijúca v hlučnom domove s kopou chaosu a rušivých záležitostí. Zakaždým, keď si zapnete správy, vidíte ďalšiu korupciu, násilie a diskrimináciu. Ak máte deti, zrejme preskakujete od sústredenia na svoju prácu k pomoci dieťaťu s domácou úlohou až po výmenu plienky. Záchod a výlevka sú – znovu – špinavé. A asi tak pred rokom, počas pandémie, ste sa balili ako obrovské burrito, len aby ste čelili choroboplodnými zárodkami zamorenému obchodu s potravinami a mohli nakrmiť svoju rodinu. Vtedy už nežialite nad stratou člena rodiny, priateľa, spolupracovníka alebo zamestnania. Večer potom, keď je už všetko povedané a urobené, zabudnete na návštevu priateľov alebo pozretý film, lebo by ste mali byť natoľko disciplinovaní, aby ste cvičili a nejedli cestoviny a nesplachovali svoje pocity alkoholom, je tak? Áno, je.

Ako to teda všetko zvládame? Nuž, jeden zo spôsobov je dostať sa von. Áno, na miesto bez žiariacich obrazoviek, vy-

sávačov či plienok. A výrazom „von“ mám na mysli park alebo lesy, prípadne, ak máte šťastie, váš vlastný dvor. Ja trávim každý deň aspoň trochu času medzi zeleňou, čo môže znamenať celý rad vecí. Prechádzku s mojím manželom po ulici medzi vysokými jedľami a cédrmi. Strihanie suchých listov mojich izbových rastlín. Dokonca aj kľačanie pred burinou a jej vytrhávanie zo zeme. Čo výraz „von“ neznamená, je pestovanie dokonalých pivónií, ani aranžovanie krásnej vázy exotických listov. Na to zabudnite a tiež na predstavu, ktorú vám predkladajú sociálne siete.

V dňoch, keď mám najviac času, znamená zvládanie stresu natiahnuť si rukavice a vybrať sa na túru do zadnej časti môjho dvora. Zaberie to len minútu, no keď sa tam dostanem, mám pocit, akoby som dorazila do Kalifornie, na nejaké nedotknuté miesto na pobreží, ako je Santa Barbara, ale bez tých nehorázne vysokých cien. Je tam celkom iný svet, plný jasného svetla, piesčitej pôdy a teplomilných krov. Okolo ceanotových kríkov a levandule bzučia šťastné včely. Z listov skalných ruží cítiť závan korenistých vôní. Neďaleko dokonca vidím svoj dom – veď viete, to stresujúce miesto s vysávačmi, obrazovkami a plienkami. Zistila som, že keď sa presuniem do tejto slnečnej záhrady, získavam zvláštny, upokojujúci pocit úľavy. Upokojujúci pocit – odvážim sa to povedať –, že všetko bude v poriadku? Neviem, prečo to tak cítim. Jednoducho to tak je.

Počkať – vlastne to viem. Je to preto, lebo som v bezcieľnom stave uprostred zelene, skoro akoby som si dala prestávku od práce alebo od bežného života. Tam dolu vo svojom vlastnom kalifornskom sne nemám veľa agendy. Mojm cieľom je postarať sa o rastliny, no zväčša sa len trochu prechádzam, pozorujem, kľáčim, kopem, strihám a plejem. Nenáhľivo. Nemám žiadne veľké ciele. Nado mnou sa vo vánku pohodávajú jedle. Štebocú a poletujú vtáky. Šíri sa sladká vôňa orgovánov. Meniace sa zloženie listov vytvára pokojné ihrisko. Nemusím zapínať žiadne zariadenia ani laptopy. Nemusím čítať ani rozprávať, akoby som bola nejaká inteligentná ľudská bytosť. Nemusím nikoho hrešiť ani chváliť, vytvárať si názory ani sa cítiť pobúrene. Namiesto toho len pomáham malým prežiť. Mysel mám tichú. Čas nie je dôležitý. Medzi tými drobnými – alebo svojím spôsobom obrovskými – zelenými zázrakmi, zvanými rastliny, som na dovolenke.

Vytvorenie dovolenkovej destinácie pre iných

Asi pred dvadsiatimi rokmi som sa rozhodla spraviť si z „dovolenkovania“ s tými zelenými zázrakmi povolanie. Zamilovala som sa do jedného nádherného kríka (o ktorom vám poviem trochu viac neskôr) a nikdy to neľutovala. Odvtedy

som objavila opakujúci sa trend, ktorého som sa nedokázala striasť.

Najprv mi dovoľte povedať, že počas rokov, ktoré som strávila ako profesionálna záhradníčka, som robila veľa nechutných vecí. Napríklad, viete, aké to je, keď sa vám do nohavičiek zachytí ihličie jedľovca? Nie je to žiadna zábava. V každom prípade, keď pracujem na dvoroch svojich klientov, orezávam vetvy za dažďa a do tváre mi fúkajú piliny. Plazím sa blatom, aby som vytrhla ten posledný kúsok úponku povojníka. Odstraňujem pichľavé ostružiny, ktorých trnité prúty mi bičujú tvár. Dokonca som rukami odhrabávala lístie, keď ma náhle vyľakal mŕtvy potkan (ešte dobre, že som mala rukavice). Moje nezábavné problémy mi však vie vynahraďiť reakcia, ktorej sa mi dostáva od klientov ako je Dana.

Dana žila v priestrannom dome v očarujúcej obytnej štvrti mesta Seattle. Nevedela nič o rastlinách a ani sa to vlastne nesnažila zistiť (tu do toho vstupujem ja, záhradníčka), no vedela, že sa jej páči mať záhradu. Vlastne ma vždy predtým, ako som sa pustila do práce, rýchlo previedla po záhonoch, aby sa pohovárala o tom, ako sa darí rastlinám. Prechádzali sme sa po dvore a ona ma oboznamovala s tým, ako rastie „ten krík s plochými modrými kvetmi“ (hortenzia) a že jej obľúbené sú tie „veci s purpurovými listami“ (družička krvavá) a že nevie prísť na dôvod, prečo je hnednú tie „špicaté

meče“ (iris) a, mimochodom, je hnednutie zlé? (odpovede: voda a áno).

Každý štvrtrok som jej udržiavala dvor a občas navrhla nové viacročné záhony. Najväčšou oblasťou bol malý dvor vzadu za domom, len o málo väčší než patio, na ktorom bol malý japonský javor a tieňomilné rastliny. Zakaždým, keď som tam skončila prácu, Dana ma vyšla von skontrolovať. Keď videla môj pokrok, pri takmer každom stretnutí vyskala, poskakovala a tleskala, s obrovským úsmevom na tvári. Milovala pohľad na svoju upravenú záhradu. Jej neskrývaná radosť ma tešila.

Nie všetci moji klienti kvôli svojim záhradám poskakovali, hoci aj oni mali často nesmiernu radosť z toho, ako boli upravené alebo usporiadané. Množstvo žiarivých úsmevov. Väčšina mojich klientov, podobne ako Dana, rozhodne neboli záhradníci. Boli to zaneprázdnení mestskí ľudkovia, ktorí mali viac peňazí než času. Často boli vystresovaní, pracovali dlhé hodiny v kanceláriách alebo kójach, vychovávali deti a potýkali sa s neustálym návalom úloh, vzťahov a náhodných nápadov. Všetci do jedného túžili po pokoji. Preto som svoju prácu záhradníčky chápala ako navrhnutie a udržiavanie útočiska. Vlastne ako druh svätyne. Ako vonkajší priestor so zaujímavým lístím, farebnými kvetmi a sladkými vôňami. Miesto, kde by si mohli odpočinúť a uniknúť pred zadúšajúcimi povinnosťami svojich životov.

Miesto, kde by si mohli s úľavou vydýchnuť, alebo sa, takpovediac, „vypliet“.

A práve to robili. Počas následnej údržby alebo návštev kvôli následnému projektu sa klienti často zmieňovali, ako u nich po čase, ktorý strávili v záhrade, drasticky klesol ba dokonca pominul stres. Či už sedeli, pleli, polievali, leňošili alebo dokonca telefonovali, cítili sa osviezení a pokojnejší. Zo záhrady sa skutočne stala ich svätyňa, ich zvláštne útočisko, kde sa liečili z denného zhonu.

Opätovne som počúvala frázy: „Tu viem uniknúť pred stresom“ a „po tu strávenom čase sa cítim oveľa lepšie.“

Raz som sa opýtala klientky: „Nemáte pocit, akoby ste boli na dovolenke?“

„Rozhodne áno,“ odvetila. „Je to moje šťastné miesto.“

Naozaj, šťastné miesto.

Ako „vypliet“ svoj stres

Ako ubiehali roky, kládla som si občas otázku, či sa prínosy pobytu medzi rastlinami na duševné zdravie obmedzujú len na ľudí, ktorí majú záhradu. Pýtala som sa sama seba, či by sa obyvatelia bytov mohli vyliečiť zo svojho stresu, keby mali buď malý, alebo vôbec žiadny vonkajší priestor. Je možné vytvoriť vnútri upokojujúci zelený priestor za pomoci izbových

rastlín? A mohli by mať z napodobnenia zeleného priestoru, napríklad fotografiami či výzdobou, prospech tí, ktorí sú buď fyzicky hendikepovaní, alebo k pestovaniu rastlín nemajú sklon? V posledných rokoch som potom začala čítať hromadiaci sa vedecký výskum o liečivých účinkoch prírody, ktorý mi na všetky tie otázky dal odpoveď: *áno*.

V rýchlo rastúcej spoločnosti s technologickými výtobkami, ktorej občania sú zadúšaní povinnosťami povolania, výchovy detí, starostlivosti o starých, politickou polarizáciou a táraním sociálnych sietí, sa ľudia usilujú zostať šťastní. Pandémia zničila rodiny, ktoré prišli o svojich blízkych. Slabá ekonomika spôsobila silnú finančnú tieseň. Je toľko ľudí, najmä rodičov, ktorí ležia v noci v posteli s otázkou, či dokážu zaplatiť všetko, čo treba. Manévrujú v záväzkoch zväčša vnútri sa odohrávajúceho sveta práce, školy a domova, v ktorom ich životom nedominuje príroda, ale obrazovky.

I. časť



Kopanie
v hline duše

Kde začať, keď sa chceme za pomoci rastlín zbaviť stresu a pestovať šťastie? V prvom rade je osožné trochu pátrať v našich emocionálnych životoch. Čo sú zdroje nášho stresu a aké zmeny by mohli spraviť náš život lepším? A tiež, do akej miery, ak vôbec, participujeme na zelenom svete? A robili sme to v minulosti, ale z nejakého dôvodu to nerobíme teraz? Nehľadiac na to, dôkladný výskum nám ponúka určité základné stratégie na to, ako sa stať šťastnejšími a príroda ich vie urýchliť. Potrebujeme len trochu pokopať okolo, aby sme zistili, čo je správne pre nás.

Táto časť sa zameriava na našu súčasnú dilemu, na zelený voľný čas a našu zelenú osobnosť. Preskúmame naše vo vnútri žité, na technológie zamerané rušné životy a pritom sa budeme venovať tomu, ako sa odpútať od technológií, ako menej pracovať a nájsť si viac času. Pohovoríme o koncepte zeleného voľna, môjho systému na docielenie liečivých prínosov prírody, ktoré majú korene vo výskume šťastia. Nakoniec posúdime, aká by mohla byť vaša zelená osobnosť, ktoré preferencie vzťahujúce sa k prírode a orientované na rastliny sú tie správne pre vás.