El jardín de la Solana

MARÍA DOCAVO ALBERTI

Ilustraciones de Konrad Laudenbacher

Durii

A mi madre.
A mi padre, que me dijo que escribiera
este libro hace mucho tiempo.

«Uno de los autoengaños más terribles es pensar
que si dejas de hacer, dejas de ser»

Fidel Delgado

«Estar en el mundo necesariamente
significa hacer mundo»

Emanuele Coccia



Este libro habla de la vida y del estrés, tema sobre el que he escrito dos libros; el primero sobre el estrés de los niños y las causas de los problemas de aprendizaje, titulado: *«Mi hijo no es un problema, tiene un problema».* El segundo profundiza en las causas del estrés, que son los miedos, bajo el título: *«Cómo vencer nuestros miedos».* Este tercer libro trata del estrés de *«tener qué hacer o ser»* que pueden tener las personas que trabajan y, sobre todo, las que no tienen trabajo.

El texto está dividido en dos partes que se entrelazan. Una es más pedagógica; la otra es sobre la observación y reflexión de lo que he aprendido al pasar horas y horas en mi jardín.

He querido compartir la experiencia que he tenido durante estos años sin trabajar, mejor dicho, sin tener un trabajo remunerado, que no significa no hacer nada, pero, en cambio, me suponía un conflicto que se reiteraba con frecuencia.

Escribo, porque sé que este tipo de conflictos, siendo cada vez más frecuentes, contribuyen a generar muchas contradicciones y a que afloren muchos miedos no resueltos.

En mi caso, no trabajar me producía inquietud. Aparte de no aportar a la hucha familiar —que es un tema importante que preocupa a muchas personas—, me generaba mala conciencia, como si no ejercer mi profesión de Kinesiología fuera una traición a mi idea de que compartir lo que sabes es un deber de convivencia en este planeta.

Paradójicamente, estos sentimientos coincidían con la felicidad que me producía cuidar de mi jardín, hasta el punto de pensar que no hacía nada, solo porque me resultaba fácil hacerlo y no me costaba esfuerzo. Por cierto, quiero constatar aquí que mi trabajo profesional en la consulta tampoco me costaba esfuerzo. Me entusiasmaba mientras lo hacía. Parece que el trabajo remunerado es trabajo y aquel que no lo está, no está valorado. Curioso, ¿no?

Hay personas que asocian el trabajo a tener un deber, a la lucha y al esfuerzo, al sacrificio, a una obligación o al estrés. Todo un sinfín de penalidades que hay que revisar, si uno no se encuentra bien en su trabajo. Esto no significa que deje de hacerlo, sino comprender qué está pasando y ser consciente de las emociones y los pensamientos que le despierta.

En este tiempo he disfrutado de no *«tener qué»*. De hacer cada día lo que quiero y puedo, con matices, y con plena conciencia del tiempo que estoy viviendo. He disfrutado mucho, aunque también han surgido muchas contradicciones.

No hacer nada *«productivo»* —sin mala conciencia— no es nada fácil en nuestra cultura, dicho sea de paso, un tanto frenética por el constante *«tener que»*.

El desconcierto y el sufrimiento que afecta a mucha gente al prejubilarse o quedarse en paro, y la repercusión

que ello tiene en las familias, es un problema actual, que crea verdaderos problemas de identidad, de miedo e inseguridad. Todo ello puede afectar a la salud mental y, muchas veces, también a la física cuando se somatiza.

Esta incertidumbre no se arregla solamente terminando con el paro, o no prejubilándose el que no quiere, que ya sería una ayuda muy grande, pero lamentablemente parece un tema difícil de resolver. Lo que sí es de verdadera importancia, es reconocernos como personas por encima de todo, como conciencias que estamos aquí de paso. Que millones de personas no tengan las necesidades básicas cubiertas, como la de tener una casa para cobijarte y alimentos para vivir cada día en este planeta satisfactoriamente, es un problema mundial que requiere soluciones globales. Pero también hemos de andar otro camino individual, pudiendo usar nuestra facultad más elevada que, aparte de la de amar, es la de pensar, cosa que no se puede hacer óptimamente, mientras se está en modo supervivencia.

En este libro cuento mi experiencia personal y lo que he aprendido en mi jardín, que ha sido mi gran maestro. Me ha llevado a la reflexión y observación consciente de lo que ocurre en nuestro entorno, descubriendo *«maravillas que normalmente no vemos, porque estamos ocupados o preocupados. Haciendo o deshaciendo».* Todo está ahí para nuestro deleite, para hacernos preguntas y para encontrar respuestas, para disfrutar y entender la vida, que es mucho más simple de lo que imaginamos.

Espero que mi relato os ayude. A veces lo utilizo provocando y otras veces ironizando o banalizando temas que se toman demasiado en serio.

Lo que me gustaría, sobre todo, es enseñar con mi experiencia a disfrutar de las cosas pequeñas que hacemos

cada día —en mi caso, cuidar de un jardín.

A gozar de la naturaleza, adentrándonos en ella, observando lo que nos dice, a interactuar y a liberar estrés a través de lo que nos despierta. Disfrutándola y cuidándola, podemos experimentar una mejora sustancial de nuestra calidad de vida.



¿Cómo empezó todo?

Han pasado casi diez años desde que escribí mi último libro y pensaba que ya no tenía más que decir, porque en el campo del autoconocimiento y la pedagogía está casi todo escrito por grandes especialistas. He empezado a escribir este libro, sin embargo, en un momento en que aparece la necesidad de compartir mi experiencia de tantos años de trabajo en mi jardín. No solo es mío, ya que tampoco soy la única que trabaja en él. Konrad, mi marido, trabaja tanto como yo. También viene Jorge García a ayudarnos con tareas del campo, como la poda, recolección de aceitunas, reparaciones del riego y el desbroce de metros y metros de hierba cuando nos invade al final de la primavera. Aunque reconozca la participación de ellos, que es fundamental, me gusta llamarlo *«mi jardín»*, porque me ha enseñado mucho. Tengo una relación muy personal con él y de él he aprendido a observar, cuidar, atender, valorar, admirar e investigar el mundo vegetal.

Las plantas nos hablan, mandan mensajes, te avisan de lo que les pasa y, curiosamente, también de lo que nos pasa a nosotros —como iré contando en este relato—. Hay que escuchar bien, atender bien a lo que dicen, ya que ellas siempre responden.

He aprendido a tener paciencia —que no es mi fuerte—, a respetar ciclos, a ir más despacio, a disfrutar descifrando lo que me enseña la naturaleza, a sentir conscientemente lo que significa la vida en pequeñas partículas.

Me he podido pasar una hora observando a un escarabajo pelotero mientras hace su bola de estiércol, arena y otras materias que encuentra a su paso; maravillándome de su tenacidad asombrosa, empujando esa bola que es más grande que él; sorprendiéndome de sus rápidos movimientos, con un esfuerzo que a su vez no lo parece. Resulta que esa bola es, a la vez, reserva de alimento y nido. Es el lugar donde crecerán los huevos y posteriores larvas. Además, le sirve para refrescarse y protegerse del calor ardiente. Es un refugio móvil para mantener estable su temperatura corporal. ¿No os parece increíble, semejante trabajera, cuando lo comparamos con una mariposa, que parece tan ligera revoloteando? Aunque ella también ha pasado sus etapas de oruga, larva y transformación, su metamorfosis. Cada uno pasa la vida de una forma completamente diferente, de la mejor forma que conocen, por instinto. Y de ninguna manera es por ello criticable, porque la diversidad es la que complementa el sistema.

Me maravilla el trabajo de las hormigas, incansables ellas, organizadas, que construyen sus refugios con galerías complejas y de gran longitud. Hormigas a las que a veces odio, cuando sus túneles interminables pasan cerca de las plantas que cuido, aunque resulta que esto tiene su por qué.

Me gusta observar a las imprescindibles abejas, descubriendo cuáles son las flores que más les gustan y observando cómo van de una a otra dando *«saltitos voladores»*. Intento protegerlas, usando todo tipo de potingues ecológicos para deshacerme del exceso de pulgones o ácaros descarados.

También están los increíbles y variados hongos. A los comestibles los espero con impaciencia; sin embargo, hay otras muchas especies que son odiosas, porque son muy persistentes y si te descuidas, pueden terminar con las plantas. Resulta que los hongos son fundamentales para la vida en el planeta, por ser unos grandes recicladores que transforman todo lo que tocan.

Por aquí no hay caracoles, pero un año tuvimos una plaga de babosas gigantes que devoró medio jardín en tres días. Hemos vivido plagas de hormigas voladoras, que resultan ser los machos desplegándose en un vuelo nupcial, liberando feromonas para atraer a las nuevas reinas. Cuando se posan… ¡Tiñen de negro todo el jardín en segundos! Menos mal que no duran mucho —con perdón.

En definitiva, el jardín es un ecosistema que vive intercomunicándose constantemente con una gran diversidad de seres vivos que conviven en equilibrio —muerte incluida—. La verdad es que no sé por qué los seres humanos andamos tan preocupados con la muerte, cuando es algo tan normal y, además, inevitable.

He aprendido a comunicarme con las plantas. Admiro su belleza, la función de las flores y su aroma. Las propiedades —curativas en muchas de ellas—, hay que conocerlas bien porque en dosis excesivas, pueden ser muy tóxicas. Por ejemplo, una infusión de pétalos de rosa puede ser estimulante o dejarte sin dormir toda la noche si pones más pétalos de la cuenta. Claro, eso lo deduje después de pasarme varias

noches como una moto —como se dice vulgarmente— por un simple té que yo consideraba sanísimo.

Me gusta experimentar con las plantas; aprovechar sus fragancias, cuidar y plantar árboles, verlos crecer y producir frutos que, muchas veces, no son fáciles de recoger porque los pájaros son muy rápidos. Si te descuidas y no pones espantapájaros —de todo tipo de colores, formas, móviles, fijos, ruidosos o silenciosos—, se lo comen todo sin ningún reparo.

En estos años me ha dado tiempo para reflexionar, para sentir y percibir los mensajes que me ha dado el jardín. Las plantas interactúan con nosotros haciendo de espejo; nos permiten reflejarnos en ellas y, muchas veces, nos provocan emociones y pensamientos que nos vinculan, sobre todo, si llevamos tiempo con ellas.

He tenido un gran acompañante, el silencio. Sobre todo en el año de la pandemia del COVID-19 en el que, además, el campo floreció espectacularmente. Escuchar el silencio ha aguzado mis sentidos para percibir esos mensajes que se me han ido revelando poco a poco —casi sin darme cuenta.

El aprender a no *«tener que»* ha sido mi gran asignatura. Aprender a vivir en paz conmigo misma, a observar las contradicciones de la mente y a escuchar la intuición a la que ignoramos una y otra vez. Este es el tema que expongo en este libro.

El jardín me ha enseñado a no sentirme mal cuando no tengo un trabajo al que acudir cada mañana; me ha enseñado a no *«tener que tener»* éxito, a no tener mala conciencia por no ganar dinero, a no tener que ser útil, a no *«tener que tener»* un proyecto, a no *«tener que tener»* una misión, ni un propósito. A no *«tener que»* hacer esto o aquello. He aprendido a estar. Simplemente estar. Ahora puedo estar con mi entorno, sin esperar nada a cambio.

Puedo estar haciendo, interactuando y disfrutando —o no—, observando y aprendiendo de todas esas contradicciones que me han estado acompañando en todo este proceso.

No quiero que se malinterprete lo que quiero expresar en este libro. Se pueden hacer proyectos, tener misiones, hacer cosas exitosas, útiles y tener propósitos. El tema es *«cómo y desde dónde se hacen»*. Se pueden hacer desde la carencia, el miedo, la necesidad de reconocimiento, la avaricia, la ansiedad inconsciente aprendida de *«tener que»* ser útiles o perfectos; o bien desde la alegría, las ganas de compartir lo que sabes y expresar y desarrollar tus talentos.

Una vez que aprendemos a reconocer nuestros miedos, nuestros talentos y recuperamos nuestras memorias de la conciencia que somos, solo queda vivir en paz con ello, con uno mismo, disfrutar de la vida y, si es posible, transmitirlo por donde vamos.

Este jardín me ha dado alegría, entendimiento, paciencia y respeto. Lo disfruto y lo cuido para que también lo disfrute el que venga detrás, para que siga creciendo y cambiando. Un jardín de sabiduría y belleza que me acompañará siempre, como todos los jardines que he tenido y tuve que dejar. Que por mí no quede. Es mi granito de arena en este planeta y quiero compartirlo con vosotros.



