



Cultivar por dentro: o que brota do jardim na vida psíquica

Por Julio Peres

Certas experiências simples iluminam aspectos saudáveis da vida psíquica. A jardinagem é uma delas. Cuidar de um jardim requer água, nutrientes, presença, observação. Seu valor aparece no alimento que oferece, na regulação emocional e, sobretudo, na disciplina harmoniosa embutida no afeto. Ao nos aproximarmos desses cuidados, essa dimensão do bem-estar se revela com naturalidade, realisticamente as plantas participam da relação. Elas respondem ao ambiente, às condições oferecidas e também à qualidade da presença de quem cuida.

A antiga sabedoria caipira reconhece há muito tempo que as plantas sentem, ouvem e interagem. Por isso, conversar com elas durante a rega ou o cultivo nunca foi um hábito estranho no interior, e sim parte do cuidado. Há décadas, experimentos como os de Cleve Backster levantaram a hipótese de que plantas poderiam reagir até mesmo à intenção humana. Hoje, o conjunto das evidências mostra que as plantas interagem de forma ativa com o ambiente e com outros seres vivos. Conversar com plantas, nesse sentido, deixa de ser um gesto exclusivamente simbólico. Configura-se como um exercício de presença atenta e sintonia fina com a vida. Amplia a sensibilidade, fortalece o vínculo com a vida, com a espiritualidade, e favorece estados internos mais elevados. O cultivo deixa de ser um gesto unilateral. Surge um especial campo vivo de reciprocidade. Os cuidadores aprendem a reconhecer sinais, como as folhas que indicam excesso ou falta de água, mudanças de cor que sugerem carência de nutrientes, a posição da planta em busca de luz, a necessidade de sombra ou ventilação. Esse aprendizado acontece nos detalhes delicados dessa relação. A presença e a disponibilidade para perceber tais nuances envolvem um estado de espírito calmo e compassivo. É um exercício refinado de atenção suave que organiza e qualifica a experiência interna.

O jardim ensina a responsabilidade pela existência e a interdependência saudável. Nenhuma planta cresce sozinha. No campo interpessoal, vínculos saudáveis igualmente envolvem a circulação de nutrientes e reciprocidade. Relações que permitem troca, reconhecimento e mutualidade ampliam o sentimento de pertencimento e fortalecem as bases emocionais de uma existência integrada.

O tempo da jardinagem sensibiliza outro ensinamento importante. Há processos que amadurecem por ciclos. O crescimento apressado compromete a consistência dos aprendizados, com a repetição dos sofrimentos correspondentes em consequência. Na vida psíquica, o mesmo princípio se aplica à elaboração das adversidades e dos desafios pessoais inerentes à própria existência.

Enfim, a saúde mental também se cultiva. A presença harmoniosa sustenta esse processo e nutre o florescimento de uma vida psíquica fértil, forte e saudável. Cuidemos com afeto dos jardins que crescem fora e dentro de nós...



**Cultivar por dentro:
o que brota do
jardim na vida
psíquica**

