# Ingles

<https://www.nytimes.com/2019/04/18/opinion/sunday/oliver-sacks-gardens.html?ref=nyt-es&mcid=nyt-es&subid=article>

Oliver Sacks: The Healing Power of Gardens

This is an excerpt from “Everything in Its Place,” a posthumous collection of writings by Dr. Sacks.

As a writer, I find gardens essential to the creative process; as a physician, I take my patients to gardens whenever possible. All of us have had the experience of wandering through a lush garden or a timeless desert, walking by a river or an ocean, or climbing a mountain and finding ourselves simultaneously calmed and reinvigorated, engaged in mind, refreshed in body and spirit. The importance of these physiological states on individual and community health is fundamental and wide-ranging. In 40 years of medical practice, I have found only two types of non-pharmaceutical “therapy” to be vitally important for patients with chronic neurological diseases: music and gardens.

The wonder of gardens was introduced to me very early, before the war, when my mother or Auntie Len would take me to the great botanical garden at Kew. We had common ferns in our garden, but not the gold and silver ferns, the water ferns, the filmy ferns, the tree ferns I first saw at Kew. It was at Kew that I saw the gigantic leaf of the great Amazon water lily, Victoria regia, and like many children of my era, I was sat upon one of these giant lily pads as a baby.

The Palm House at Kew Gardens in London.

Credit

Mike Kemp/in PIctures, via Getty Images

Image

The Palm House at Kew Gardens in London.CreditMike Kemp/in PIctures, via Getty Images

ADVERTISEMENT

As a student at Oxford, I discovered with delight a very different garden — the Oxford Botanic Garden, one of the first walled gardens established in Europe. It pleased me to think that Boyle, Hooke, Willis and other Oxford figures might have walked and meditated there in the 17th century.

Hortus Botanicus in Amsterdam.

Credit

Karen Massier/E+, via Getty Images

Image

Hortus Botanicus in Amsterdam.CreditKaren Massier/E+, via Getty Images

I try to visit botanical gardens wherever I travel, seeing them as reflections of their times and cultures, no less than living museums or libraries of plants. I felt this strongly in the beautiful 17th-century Hortus Botanicus in Amsterdam, coeval with its neighbor, the great Portuguese Synagogue, and liked to imagine how Spinoza might have enjoyed the former after he had been excommunicated by the latter — was his vision of “Deus sive Natura” in part inspired by the Hortus?

The botanical garden in Padua is even older, going right back to the 1540s, and medieval in its design. Here Europeans got their first look at plants from the Americas and the Orient, plant forms stranger than anything they had ever seen or dreamed of. It was here, too, that Goethe, looking at a palm, conceived his theory of the metamorphoses of plants.

Padua’s botanical garden, in Italy was founded in 1545 by Francesco Bonafede, professor of botany in the medical school of Padua’s university.

Credit

David Lees/Corbis, via VCG, via Getty Images

Image

Padua’s botanical garden, in Italy was founded in 1545 by Francesco Bonafede, professor of botany in the medical school of Padua’s university.CreditDavid Lees/Corbis, via VCG, via Getty Images

When I travel with fellow swimmers and divers to the Cayman Islands, to Curacao, to Cuba, wherever — I seek out botanical gardens, counterpoints to the exquisite underwater gardens I see when I snorkel or scuba above them.

ADVERTISEMENT

I have lived in New York City for 50 years, and living here is sometimes made bearable for me only by its gardens. This has been true for my patients, too. When I worked at Beth Abraham, a hospital just across the road from the New York Botanical Garden, I found that there was nothing long-shut-in patients loved more than a visit to the garden — they spoke of the hospital and the garden as two different worlds.

People enjoying the Elizabeth Street Garden, in Manhattan.

Credit

An Rong Xu for The New York Times

Image

People enjoying the Elizabeth Street Garden, in Manhattan.CreditAn Rong Xu for The New York Times

I cannot say exactly how nature exerts its calming and organizing effects on our brains, but I have seen in my patients the restorative and healing powers of nature and gardens, even for those who are deeply disabled neurologically. In many cases, gardens and nature are more powerful than any medication.

My friend Lowell has moderately severe Tourette’s syndrome. In his usual busy, city environment, he has hundreds of tics and verbal ejaculations each day — grunting, jumping, touching things compulsively. I was therefore amazed one day when we were hiking in a desert to realize that his tics had completely disappeared. The remoteness and uncrowdedness of the scene, combined with some ineffable calming effect of nature, served to defuse his ticcing, to “normalize” his neurological state, at least for a time.

An elderly lady with Parkinson’s disease, whom I met in Guam, often found herself frozen, unable to initiate movement — a common problem for those with parkinsonism. But once we led her out into the garden, where plants and a rock garden provided a varied landscape, she was galvanized by this, and could rapidly, unaided, climb up the rocks and down again.

Editors’ Picks

‘Will You Stay With Me Until I Die?’

Don’t Call It Tex-Mex

The Company That Sells Love to America Had a Dark Secret

A water lily at the New York Botanical Garden in February.

Credit

Timothy A. Clary/Agence France-Presse — Getty Images

Image

A water lily at the New York Botanical Garden in February.CreditTimothy A. Clary/Agence France-Presse — Getty Images

I have a number of patients with very advanced dementia or Alzheimer’s disease, who may have very little sense of orientation to their surroundings. They have forgotten, or cannot access, how to tie their shoes or handle cooking implements. But put them in front of a flower bed with some seedlings, and they will know exactly what to do — I have never seen such a patient plant something upside down.

[Never be uninteresting. Read the most thought-provoking, funny, delightful and raw stories from The New York Times Opinion section. Sign up for our Sunday Best newsletter.]

My patients often live in nursing homes or chronic-care institutions, so the physical environment of these settings is crucial in promoting their well-being. Some of these institutions have actively used the design and management of their open spaces to promote better health for their patients. For example, Beth Abraham hospital, in the Bronx, is where I saw the severely parkinsonian postencephalitic patients I wrote about in “Awakenings.” In the 1960s, it was a pavilion surrounded by large gardens. As it expanded to a 500-bed institution, it swallowed most of the gardens, but it did retain a central patio full of potted plants that remains very crucial for the patients. There are also raised beds so that blind patients can touch and smell and wheelchair patients can have direct contact with the plants.

Clearly, nature calls to something very deep in us. Biophilia, the love of nature and living things, is an essential part of the human condition. Hortophilia, the desire to interact with, manage and tend nature, is also deeply instilled in us. The role that nature plays in health and healing becomes even more critical for people working long days in windowless offices, for those living in city neighborhoods without access to green spaces, for children in city schools or for those in institutional settings such as nursing homes. The effects of nature’s qualities on health are not only spiritual and emotional but physical and neurological. I have no doubt that they reflect deep changes in the brain’s physiology, and perhaps even its structure.

Oliver Sacks was a neurologist and author of many books. This is an excerpt from the forthcoming collection of his essays, “Everything in Its Place.” He died in 2015.

Sign Up for The Privacy Project Newsletter

As technology advances, will it continue to blur the lines between public and private? Explore what's at stake and what you can do about it.

# Español

<https://www.nytimes.com/es/2019/04/22/el-poder-sanador-de-los-jardines/?rref=collection%2Fsectioncollection%2Fnyt-es>

Como escritor, los jardines me parecen fundamentales para el proceso creativo; como médico, llevo a mis pacientes a visitar jardines siempre que me es posible. Todos hemos tenido la experiencia de pasear por un jardín exuberante o un desierto atemporal, de caminar a la orilla de un río o un océano, o de escalar una montaña y descubrir que nos hemos relajado y revitalizado a la vez, que tenemos la mente enfocada y el cuerpo y el espíritu renovados. La importancia de estos estados fisiológicos en la salud individual y comunitaria es fundamental y tiene un gran alcance. En cuarenta años de practicar la medicina, he descubierto que solo dos tipos de “terapia” no farmacéutica tienen una relevancia esencial para los pacientes con enfermedades neurológicas crónicas: la música y los jardines.

[Si quieres recibir los mejores reportajes de The New York Times en Español en tu correo suscríbete aquí a El Times]

Conocí la maravilla de los jardines a una edad muy temprana, antes de la guerra, cuando mi madre o mi tía Len me llevaban al gran jardín botánico de Kew. En nuestro jardín teníamos helechos comunes, pero no de los dorados o plateados, los acuáticos, los reviviscentes o los arbóreos que vi por primera vez en Kew. Fue ahí donde conocí la gigantesca hoja del gran lirio acuático del Amazonas, la Victoria regia, y al igual que muchos niños de mi época, me sentaron sobre una de estas hojas gigantes cuando era bebé.

Continue reading the main storyFoto

La Casa de la Palmera en los jardines de Kew en Londres Credit Mike Kemp/in PIctures vía Getty Images

Cuando estaba estudiando en Oxford, descubrí con placer un jardín muy diferente: el Jardín Botánico de Oxford, uno de los primeros jardines amurallados que se hicieron en Europa. Me dio gusto pensar que Boyle, Hooke, Willis y otros personajes de la ciudad podrían haber caminado y meditado en ese lugar en el siglo XVII.

Continue reading the main storyFoto

Hortus Botanicus en Ámsterdam, Países Bajos Credit Karen Massier/E+ vía Getty Images

EXPLORA NYTIMES.COM/ES

En el Perú, una alternativa a Machu Picchu aún oculta

Adonde quiera que viajo, intento visitar los jardines botánicos, pues me parecen reflejos de su época y su cultura, como museos vivos o bibliotecas de plantas. Esto fue algo que constaté en el hermoso Hortus Botanicus del siglo XVII de Ámsterdam, contemporáneo de su vecina, la gran sinagoga portuguesa, y me gustaba imaginar cómo Spinoza habría disfrutado del primero después de haber sido excomulgado de la segunda… ¿Acaso su visión de Deus sive Natura (“Dios o la naturaleza”) estuvo inspirada de alguna manera por el Hortus?

El Jardín Botánico de Padua es aún más antiguo, pues se remonta hasta la década de 1540 y tiene un diseño medieval. Aquí, los europeos pudieron ver por primera vez plantas de las Américas y el Oriente, con formas más extrañas que cualquier cosa que hubieran visto o soñado. También fue aquí donde Goethe concibió su teoría de la metamorfosis de las plantas mientras observaba una palmera.

Continue reading the main storyFoto

El Jardín Botánico de Padua en Italia fue fundado en 1545 por Francisco Bonafede, profesor de Botánica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Padua. Credit David Lees/Corbis vía VCG, vía Getty Images

Cuando viajo con compañeros nadadores y buzos a las Islas Caimán, Curazao, Cuba o cualquier otro lugar, busco jardines botánicos, contrapartes de los exquisitos jardines subacuáticos que admiro al nadar con esnórquel o bucear sobre ellos.

He vivido en Nueva York cincuenta años y, en ocasiones, solo soporto vivir ahí gracias a sus jardines. A mis pacientes les pasa lo mismo. Cuando trabajé en el Beth Abraham, un hospital ubicado justo enfrente del Jardín Botánico de Nueva York, descubrí que no había nada, ni por asomo, que los pacientes que llevaban mucho tiempo internados adoraran más que una visita al jardín: hablaban del hospital y del jardín como de dos mundos diferentes.

Continue reading the main storyFoto

Personas disfrutando del jardín de Elizabeth Street en abril de 2019 Credit An Rong Xu para The New York Times

No puedo decir exactamente cómo es que la naturaleza ejerce ese efecto calmante y organizador en nuestro cerebro, pero he visto en mis pacientes los poderes restauradores y sanadores de la naturaleza y los jardines, incluso en aquellos con trastornos neurológicos discapacitantes. En muchos casos, los jardines y la naturaleza son más poderosos que cualquier medicamento.

Mi amigo Lowell padece un grado moderadamente severo del síndrome de Tourette. En su entorno habitual, ajetreado y citadino, presenta cientos de tics e impulsos verbales a diario: gruñidos, saltos, toqueteo compulsivo de objetos. Por lo tanto, un día me sorprendió que, mientras paseábamos por un desierto, noté que sus tics habían desaparecido por completo. La lejanía y el vacío del paisaje, combinados con un indescriptible efecto calmante de la naturaleza, sirvieron para apaciguar sus tics, para “normalizar” su estado neurológico, al menos durante un tiempo.

Una mujer mayor con la enfermedad de Parkinson, a quien conocí en Guam, a menudo se quedaba congelada, incapaz de moverse, un problema común en aquellos que padecen esa enfermedad. No obstante, cuando la llevábamos al jardín, donde las plantas y las rocas ofrecían un paisaje variado, ella se sentía motivada y lograba escalar rocas y descender de ellas con rapidez y sin ayuda.

Continue reading the main storyFoto

Un lirio acuático en el Jardín Botánico de Nueva York en febrero de 2019 Credit Timothy A. Clary/Agence France-Presse — Getty Images

Tengo varios pacientes con demencia senil avanzada o que padecen la enfermedad de Alzheimer, por lo que tienen un sentido muy reducido de la orientación con respecto a su entorno. Han olvidado o no recuerdan cómo atarse los zapatos o cómo usar los instrumentos de cocina, pero si los pones enfrente de un parterre con algunas plántulas sabrán exactamente qué hacer… Jamás he visto a un paciente plantar algo al revés.

Con frecuencia mis pacientes viven en casas de reposo o en instituciones de cuidados crónicos, así que el entorno físico de estos lugares es trascendental para fomentar su bienestar. Algunas de estas instituciones han utilizado activamente el diseño y la gestión de sus espacios abiertos para mejorar la salud de sus pacientes. Por ejemplo, en el hospital Beth Abraham, en el Bronx, fue donde vi a los pacientes con parkinsonismo postencefalítico grave acerca de quienes escribí en Despertares. En la década de 1960, era un pabellón rodeado de grandes jardines. Cuando creció hasta convertirse en una institución de quinientas camas, se tragó la mayoría de los jardines, pero conservó un patio central lleno de plantas en macetas que siguen siendo fundamentales para los pacientes. También hay jardineras elevadas para que los pacientes ciegos puedan tocar y oler las plantas y que los pacientes en silla de ruedas puedan tener un contacto directo con ellas.

Es evidente que la naturaleza despierta algo muy profundo en nuestro interior. La biofilia, el amor por la naturaleza y los seres vivos, es parte esencial de la condición humana. La hortofilia, el deseo de interactuar, manipular y cuidar a la naturaleza, también está arraigada en nosotros. El papel que juega la naturaleza en la salud y la sanación se vuelve más relevante para quienes trabajan largas horas en oficinas sin ventanas, para niños que asisten a escuelas citadinas o para quienes viven en entornos institucionales como los asilos. Los efectos de las cualidades de la naturaleza en la salud no son espirituales y emocionales solamente, sino también físicos y neurológicos. No me queda duda de que reflejan cambios profundos en la fisiología del cerebro y, quizá, incluso en su estructura.