

Conectar con la naturaleza, también desde el confinamiento

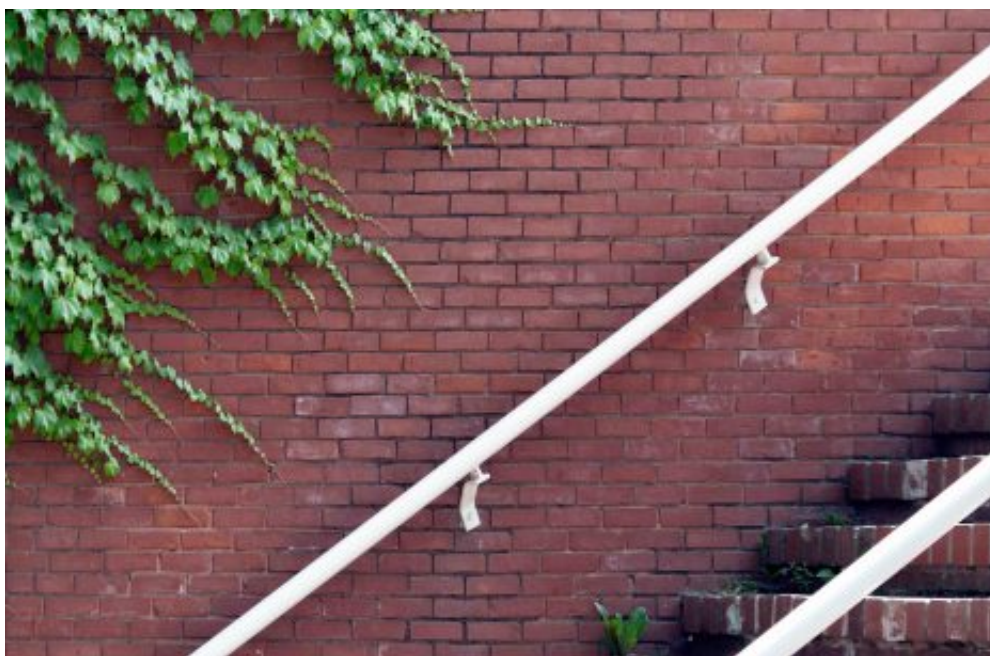


Katia Hueso, Asociación Grupo de Juego en la Naturaleza Saltamontes / Asociación Nacional de Educación en la Naturaleza EDNA

Aunque ya estamos en la recta de salida del confinamiento, el túnel es largo y no podemos aún disfrutar del aire libre como solemos hacer en esta época del año. Tras este mes de abril tan lluvioso, que ha dejado -por lo que se ve desde la ventana- al campo “florido y hermoso”, las ganas de salir son todavía más grandes. Poder hacerlo se ha convertido en una cuestión de salud pública: recibir los rayos del Sol, sentir el aire fresco y limpio, moverse (al fin) en tres dimensiones, son sensaciones a las que ahora prestamos más atención que de ordinario. Sabemos ahora más que nunca que, para niños y adultos, permanecer al aire libre es una necesidad y no un lujo; que el juego y el ejercicio en el exterior tiene importantes repercusiones sobre nuestro bienestar físico, cognitivo y emocional. Si además entendemos por “aire libre” un entorno natural, estos beneficios son aún más intensos y duraderos (ver entrada sobre [aprendizaje en la naturaleza](#)) . **¿Cómo disfrutar de ello, ahora que la humanidad entera se divide entre los**

que tienen jardín y los que no? De repente, la naturaleza se ha convertido en un bien de primera necesidad.

Hay muchas maneras de conectar con la naturaleza y no es obligatorio acudir al mar o a la montaña para ello. Para la gran mayoría es posible hacerlo en el kilómetro que tenemos de radio de actuación o incluso desde la ventana. Aunque en breve ese radio se ampliará al municipio o incluso la provincia entera, no está de más pensar en ello, porque cuando volvamos a esa libertad tan deseada, es posible que lo que no tengamos sea tiempo para ello. Así que me gustaría compartir desde aquí algunas reflexiones que pueden ayudar a establecer una conexión con la naturaleza desde una perspectiva sencilla, modesta, sin exigencias materiales ni intermediarios.



Para conectar con la naturaleza debemos hacerlo previamente con nuestro niño interior. Por dos razones: en primer lugar, porque los niños son maestros en conectar con aquello que les motiva, con lo que les interesa. Viven además en el momento presente. La prueba es lo que les cuesta planificar cualquier tarea a futuro, incluso aquellas que les pueden apetecer, y lo que les cuesta esperar algo largamente deseado (¡salir a pasear!). Y cuando están en materia, jugando, por ejemplo, el tiempo cesa de existir. Ya pueden tener hambre, sed, cansancio; ya pueden llover chuzos de punta o caer el sol a plomo... que si el juego les motiva, no lo abandonarán fácilmente.

Esa actitud de conexión plena, de concentración máxima, es lo que se denomina “flow” o flujo. Mihály Csikszentmihályi, quien acuñó el término, lo define como aquello que “experimentamos cuando estamos completamente involucrados en algo hasta el extremo de olvidarnos del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma” (1).

Para conectar de verdad con la naturaleza, sea en un prístino lago alpino o mirando el solar de enfrente desde la ventana de la cocina, es necesario hacerlo con esta actitud. De nada nos sirve correr por un frondoso bosque, si estamos más pendientes de nuestras pulsaciones. Y mirar una brizna de hierba en el asfalto puede ser muy revelador, si prestamos atención.



Existen numerosas herramientas para desarrollar nuestra atención plena, algo aún más necesario cuanto estamos en un estado de zozobra tan grande como el que vivimos ahora. Técnicas como el mindfulness, la meditación o incluso la oración, pueden ayudar a parar nuestra “mente pendeja”, como la denomina el psicólogo clínico Juan Cruz, introductor en España del “Nature psychotraining” o la terapia en la naturaleza (2). Sólo cuando logramos parar el torrente de pensamientos, podemos abrirnos a experiencias, que por modestas no dejan de ser trascendentes. Es, pues, conveniente, dejar un tiempo y un espacio para crear esa conexión. Y cuando ese marco se ha creado, el simple trino de un gorrión, el zumbido de una abeja o el susurro de las hojas, nos puede transportar a un rico mundo interior. Para niños existen también buenas herramientas que les ayudan a parar y disfrutar del momento presente. Aunque son expertos en ello, como decía antes, a veces les arrastramos en nuestras vorágines internas y hay

que ayudarles a parar. Eline Snel, terapeuta neerlandesa, ha escrito manuales muy útiles para entrenar la consciencia plena en niños y adolescentes (3).

Volviendo a la conexión con la naturaleza, recomiendo volver a nuestro niño interior, **en segundo lugar, porque en la infancia tenemos aún intacto el sentido de la biofilia (4). Es el instinto que hace que sintamos un vínculo con cualquier ser vivo.** Si observamos a un niño pequeño, cualquier bicho le resulta fascinante, por poco atractivo o incluso peligroso que sea. No le asustan las arañas ni le preocupa meter la mano en las fauces de un rottweiler, ese es un comportamiento adquirido por nuestras precauciones adultas. Cuando se exageran y nos incomoda la presencia de cualquier animal o planta (hay quien no quiere tumbarse en la hierba porque “pica” o jugar con la arena porque “se pega”), ya puede ser un bloqueo importante, que se conoce como “biofobia” y que es adquirida mediante la información y experiencias que hemos ido recibiendo. **Si somos capaces de recuperar ese amor por lo vivo, literalmente lo que significa la bio-filia, estaremos más predispuestos para conectar con ello.**

Para los adultos es relativamente fácil establecer esa conexión desde el intelecto: podemos recordar viajes, aventuras, excursiones. Leer libros y guías de naturaleza, ver documentales. Explorar piezas musicales u obras pictóricas que nos transportan a mundos salvajes (5). En fin, hay muchas herramientas que nos permiten evadirnos. **Pero con los niños esto es más complicado. Viven en lo tangible y lo presente y para ellos hay que crear ocasiones.** La ventaja es que no cuentan con el sesgo adulto de lo que se espera por “natural”. Así que, como decía antes, tal vez sirva el solar de enfrente, el alféizar de la ventana o el corto paseo hasta el límite de lo permitido. Eso ya da para mucho.

Ordenando de dentro hacia fuera, podemos observar y, para el que lo desee, registrar, el paso del tiempo ahí fuera: cómo crecen las plantas, aparecen los insectos, cambian las costumbres de los pájaros. Observar, dibujar, anotar fechas o hechos extraordinarios y hacer juegos sensoriales o de observación (a ver quién escucha más sonidos naturales en cinco minutos, cuántos animales se ven desde aquí arriba, cuántas plantas diferentes identifico en mi paseo). **Podemos invitarles a observar el cielo y jugar a ser pequeños meteorólogos, poner comederos y bañaderos de aves en el balcón, recolectar tesoros naturales en nuestros paseos y fabricar algo con ellos en casa. También podemos intentar encontrar patrones geométricos, formas de cifras y letras, texturas, etc. en la naturaleza urbana.** Para los más mayores, fotografiar e identificar plantas e insectos puede ser un reto interesante, que incluso pueden compartir con compañeros vía telemática... ¡La imaginación es el límite!

Más allá del valor de entretenimiento que puedan tener estas propuestas, tenemos una gran oportunidad de conectar con nuestra naturaleza cercana, la gran olvidada. **En la vorágine que teníamos antes por vida, nuestro gran afán era salir corriendo de la ciudad y recorrer parajes vírgenes y exóticos. Se nos olvidaba tener una mirada cercana, serena hacia el mundo a nuestros pies.** Sin la conexión que nos da el contacto asiduo y reposado, no hay afecto

ni interés en proteger nuestra naturaleza y, por ende, nuestro bienestar, ¡aprovechémoslo!

Referencias

<https://psicologiaymente.com/psicologia/estado-de-flow-flujo-rendimiento>

<http://diotocio.com/programas/nature-psycho-training/>

<https://www.elinesnel.com/es/eline-snel-6/>

<https://www.revista-critica.es/2019/01/11/biofilia-una-realidad-de-nuestro-ser/>

Véase el capítulo 1 de Hueso, Katia (2017) “Somos Naturaleza”. Plataforma Editorial, Barcelona, <https://www.plataformaeditorial.com/libro/5777-somos-naturaleza>