

The background of the cover is a detailed botanical illustration. It features various types of plants and leaves in shades of green and light blue. At the top left, there is a small diamond-shaped logo containing the text 'Plataforma Actual'. The central text is framed by two thick black vertical bars. At the bottom, there is a solid red horizontal band containing the book's subtitle in white text.

Plataforma
Actual

SOMOS
NATURALEZA

Un viaje a nuestra esencia

KATIA HUESO

Cómo vivir, educar y cuidarnos
con la naturaleza en el corazón

Somos naturaleza

Un viaje a nuestra esencia

Katia Hueso

Primera edición en esta colección: octubre de 2017

© Katia Hueso, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17002-98-5

Diseño de cubierta:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice |

Presentación

1. Qué es naturaleza

2. Naturaleza y cultura

Lo que nos diferencia (o no) de otros seres vivos

Naturaleza y espiritualidad

Naturaleza y pensamiento

Por una ética de la naturaleza

Las ciencias de la naturaleza

Naturaleza y técnica

Naturaleza y literatura

Naturaleza y arte

Naturaleza y música

La naturaleza en el cine

¿Somos naturaleza?

3. Naturaleza y bienestar

La necesidad humana de naturaleza: biofilia y topofilia

El cuidado de la naturaleza

La naturaleza que nos cuida

Importancia de la calidad ambiental

El gran tesoro de la biodiversidad

Terapias naturales versus terapia en la naturaleza

Animales que curan

La receta verde

4. Naturaleza y educación

Infancia y naturaleza, un tándem indivisible

El caso de los niños salvajes

El juego en la naturaleza, un canto a la espontaneidad

La naturaleza en la educación

Las escuelas en la naturaleza moderna

La educación en la naturaleza, una pedagogía consciente

Conocer para amar o la importancia de la ecoalfabetización

Educación ambiental

Reverdecer la escuela

5. La naturaleza posmoderna

El Antropoceno, una nueva era para la naturaleza

Naturalezas nuevas

Nuevos paradigmas en la conservación de la naturaleza

Y hablando de agentes sociales...

Bichos y demás parientes

Nuestros amigos peludos

Ocio en la naturaleza, ¿tan inocuo?

La vida neorrural

Los neorrurales urbanos

Los medios, ¿el gran enemigo?

Una cuestión de actitud...

6. La reconexión con la naturaleza

Del viaje exterior al viaje interior

Agradecimientos

Bibliografía de interés

Presentación |

Cuando era pequeña, todos los veranos iba al pueblo de mi abuela. Como tantos niños de mi edad. Solo que, en mi caso, como quedaba algo lejos, iba en avión. Me fascinaba sobrevolar los campos de los Países Bajos antes de aterrizar en el tan difícil de pronunciar aeropuerto de Schiphol. Tan pulcros, tan rectilíneos, tan verdes. Tan distintos a los secarrales españoles, abruptos y, en apariencia, descuidados. En tierra, las diferencias se apreciaban más en detalle. Esa pulcritud era la norma en las calles, en las playas, en los bosques de mi otra tierra. Ni un solo papel en el suelo, los jardines en flor, el silencio apacible de las calles..., todo parecía estar en su sitio, en coherencia y armonía. El paisaje, tanto urbano como natural, e incluso el humano, transmitía serenidad. Que el verde era achacable al clima ya lo sabía, pero no dejaba de dar un aspecto aún más amable al conjunto.

Ya de vuelta, miraba con cierta resignación la escombrera que había delante de mi casa: los restos de un polideportivo que se había construido al lado, años ha. Me irritaban los papeles por el suelo, el ruido allá donde fueras, las deyecciones caninas por doquier (incluso en unas sandalias a las que dejé forzosamente de tener cariño, tras un encuentro con una de ellas)... Recuerdo también que, camino del colegio, había que cruzar un río que discurría aguas abajo de una industria papelera. Nos fascinaba —con una ya incipiente inquietud— ver cómo cada día cambiaban de tono sus aguas, que podían llegar a adquirir cualquier color del arcoíris. Detalles como estos me decían que la naturaleza era trata-

da de un modo diferente en cada lugar. Y que, por tanto, se podían cambiar las cosas.

Tales divagaciones infantiles fueron el germen de una tesis,¹ en la que pude profundizar sobre las razones íntimas de estas diferencias. Poco después, viví varios años en distintos lugares de Escandinavia y conocí la relación tan especial que tienen allí con la naturaleza. Concluí, entre otras cosas, que mis disquisiciones tenían mucho que ver con el concepto de «bien común» que se maneja en las sociedades del norte, frente al que prevalece en las mediterráneas. Del «esto es de todos» al «esto es de nadie», aunque venga a decir lo mismo en términos de titularidad, media un abismo en la manera de verlo y, por tanto, de gestionarlo. Este asunto me siguió ocupando y preocupando durante mi ejercicio profesional como bióloga, cuando, entre otras cosas, me tocaba elaborar planes de uso público en espacios naturales protegidos o redactaba declaraciones de impacto ambiental. También en mi vida en general, en su vertiente más contemplativa y peripatética, cuando trataba de disfrutar del monte. Siempre andaba ahí la cuestión del uso racional, del deber compartido, del rol del gestor... Esa preocupación, con el embarazo de mi primera hija, adquirió una dimensión añadida: ¿qué naturaleza habrá en el futuro? ¿Qué responsabilidad tenemos para con ella? ¿Cómo debemos posicionarnos? ¿Cómo sensibilizar de forma íntima, profunda y duradera a los niños sobre nuestra relación con la naturaleza? Poco tiempo después apareció un problema grave de salud en la familia, de esos que no tienen una solución ni fácil ni drástica, sino de los que hay que tomar como una carrera de fondo. Y también ahí surgió la naturaleza como medio, si no de sanación, al menos de consuelo y alivio. Así nacieron nuevas preguntas: ¿qué es en realidad la naturaleza? ¿Dónde encontramos naturaleza? ¿En qué nos puede ayudar? ¿Cómo podemos dejarnos ayudar?

Fue en aquella época cuando leí a Richard Louv y su concepto del «síndrome de déficit de naturaleza»,² idea que me sedujo de inmediato. Vi que desde ahí se abría una puerta para encontrar

respuesta a muchas de esas preguntas. Así, me fui formando de manera espontánea y desorganizada en todo aquello que me hiciera ver cómo nos relacionábamos con la naturaleza. Como bióloga, había sido entrenada para comprenderla con parámetros objetivos y medibles, para entender cómo las personas influimos sobre ella, desde una posición de gestoras, para un adecuado manejo de sus recursos. Pero no dejaba de ser una mirada aséptica, desde un punto de vista externo, ajeno y, acaso, instrumental. Me faltaba ver la otra cara de la moneda: qué nos aportaba la naturaleza a nosotros, en un sentido más trascendente y profundo, y cómo corresponder a ese nivel.

Así pues, asistí a cursos, conferencias, congresos, encuentros, en fin, a multitud de eventos. Visité iniciativas y proyectos. Leí todo lo que cayó en mis manos (sigo haciéndolo; me temo que es un vicio que tendré de por vida). Y, lo que es más importante, me dejé inspirar por muchas personas: desde expertos, académicos o familias, a educadores, terapeutas y acompañantes. En fin, por personas con una extraordinaria sensibilidad hacia la naturaleza y lo humano que me fueron abriendo los ojos y la mente hacia una nueva realidad mucho más rica y compleja.

Con el tiempo, parte de estas ideas se concretaron en la creación de una escuela de educación infantil al aire libre, el Grupo de Juego en la Naturaleza Saltamontes. Abrió sus «puertas» en 2011 en Collado Mediano, a los pies de la sierra de Guadarrama. Con dos compañeras, Emma y Elena, iniciamos una andadura por lo desconocido, pues no existían iniciativas similares en nuestro país. Hoy, afortunadamente, la educación en la naturaleza es un movimiento que crece con fuerza. Del Saltamontes aprendí mucho, si no todo, de lo que hoy sé sobre la generosidad de la naturaleza hacia las personas. Como las piezas de un puzle, que fui encajando poco a poco, entendí muchas de las experiencias intensas que había tenido en ella, tanto recientes como de mi pasado más lejano. Pude beber de estas cuando lo necesitaba, reviviéndolas, y

aprovechar de nuevo su mensaje, a pesar de la lejanía en el tiempo o la imposibilidad de experimentarlas de nuevo.

Comprendí, también, que la naturaleza está en todas partes y siempre nos llega, por leve que sea su presencia, como ahora que la contemplo a través de la ventanilla del tren desde el que escribo estas líneas. De ella obtenemos bienestar, salud y fortaleza y nos proporciona capacidad de crecimiento y desarrollo personal. Nos hace «mejores personas para un planeta mejor», que es precisamente uno de los lemas de Saltamontes. Solo hay que saber verla y reconocerla, estar en ella y sentirla con todo nuestro ser, con plena conciencia y dejándonos llevar. Debemos, igualmente, aceptar que las experiencias que nos ofrece no tienen por qué ser solo placenteras, pero que en estas también —o precisamente por ello— hay un aprendizaje. Solo así nos daremos cuenta de la relevancia de nuestra relación con la naturaleza y entenderemos que la clave está en respetarla como nos respetamos a nosotros mismos, con nuestros altibajos. Porque somos parte de ella, porque somos sensibles a su devenir y, con el suyo, nos jugamos el nuestro. Porque, al fin y al cabo, todo esto se resume en una sencilla idea: «Somos naturaleza».

Y fruto de esta trayectoria en apariencia algo ecléctica, pero, visto en retrospectiva, lógica y coherente, nace este libro. No es más que un humilde intento de recoger estas vivencias y aprendizajes y compartirlos de forma algo más ordenada. Esperando que sea de su agrado, lo invito a leerlo en papel, a la sombra de un árbol protector. O contemplando el mar, como hago yo ahora. Aunque sea tras un cristal.

El Garraf, otoño de 2016

1. | Qué es naturaleza

«Naturaleza es un lugar donde crecen muchas plantas», me contestó una de mis hijas cuando le leí en voz alta el título de este capítulo. Aunque todos tenemos una idea bastante clara de lo que es la naturaleza, al menos de forma intuitiva, resulta, de hecho, un concepto bastante difícil de acotar. Cuando nos preguntan de sopetón, como a ella, probablemente pensemos en el campo, en el mar, en un bosque, en un pedazo cualquiera de verde. Tal vez lo asociemos al canto de las aves en primavera o al de las chicharras en verano. A la sensación de navegar, de deambular por una senda o contemplar una puesta de sol. O quizás a un paisaje virgen y exótico, como la infinita taiga siberiana o la tupida selva amazónica. Otros imaginaremos un espacio al aire libre, sin más. Pero me atrevo a decir que pocos, muy pocos, nos miraremos al espejo y veremos, eso, naturaleza. Que es, a la sazón, la tesis de ese libro.

Cierto es que los seres humanos estamos vivos, tenemos, por tanto, necesidades fisiológicas como cualquier otro organismo; nacemos y nos morimos. Pero hay tantas cosas que nos distinguen de ella... ¿Qué pasa con nuestra inteligencia, con nuestra herencia cultural, con nuestra civilización? ¿No es todo eso, acaso, lo que nos separa de la naturaleza, de lo salvaje? ¿O no existe acaso la inteligencia animal, o incluso vegetal? Como dice Charles Darwin, «la diferencia entre el hombre y los animales superiores, aunque sea grande, no es una cuestión de categoría, sino de grado».³ ¿Cómo podemos buscar un consenso ante tal amplitud de ideas,

de prejuicios, de estereotipos o de verdades? Tal vez no haga falta, basta con que reflexionemos un poco sobre ello...

La definición de naturaleza que propone la *Enciclopedia Larousse*, muy similar a la segunda acepción de las más de quince que da el *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia, reza: «Conjunto de todo lo que existe en el espacio y en el tiempo». Sí, da vértigo. Me recuerda a un chiste de Mafalda en el que su amigo Felipe le pide que se imagine la vida sin tiempo ni espacio. Todo estaría aquí y ahora. La pobre Mafalda no es capaz de asumirlo y se desvanece. Prosigamos, pues, en la búsqueda. Un poco más fácil de abarcar es la segunda acepción que ofrece la enciclopedia, engañosamente concisa: «el mundo físico». ⁴ Esta brota de la visión original de la naturaleza que prevalecía en el mundo clásico griego, en la cual se la consideraba como una matriz de la cual partía toda la realidad perceptible. Es decir, lo que podemos percibir con los sentidos no solo «parece», sino que «es». Así pues, hay algo tangible y real en la naturaleza, y esta adquiere una identidad material y formal. El ser humano, de acuerdo con esta visión clásica, era considerado como una parte de esta realidad. En un sentido aristotélico, la naturaleza es «la propiedad que da unidad a la diversidad de los seres». ⁵ Además, la naturaleza tenía, según este paradigma, una condición de permanencia, de ciclos que se repiten sin fin en el tiempo, a una escala que va mucho más allá de la vida humana. Se incluye así la perspectiva cronológica, que nos da un sentido de trascendencia.

Esta idea clásica de la naturaleza como matriz también se refleja en la etimología de la palabra misma. En latín, *natura* tiene su origen en el verbo *nasci*, «nacer». ⁶ De ahí derivan otros vocablos como *natal*, *nativo*, *natural* o incluso *nación*. Es interesante notar que, desde un punto de vista etimológico, la naturaleza no es entonces algo estático, sino el resultado de un proceso orgánico, vital, que, además, nos da un sentido de pertenencia desde el principio mismo de nuestra existencia.

Reflexionar sobre el concepto de naturaleza no es en absoluto un fenómeno universal. Al fin y al cabo, lo que pensamos sobre ella deriva de nuestra mirada, de nuestro conocimiento y de nuestro marco de referencia cultural. Aunque, como se ha dicho antes, la naturaleza sea una realidad tangible, lo que cambia es nuestra manera de percibirla y de traducir esas sensaciones en conceptos abstractos.⁷ Así, se sabe que muchas culturas no occidentales no tienen siquiera un vocablo para designarla. A pesar de que algunas de estas culturas puedan vivir, desde nuestro punto de vista, más cerca de ella, no buscan entenderla más allá de lo meramente utilitario. En otras, en cambio, hay una visión espiritual, animista, de los elementos que la conforman. En cualquier caso, su actitud hacia la naturaleza está desprovista de la visión algo bucólica y buenista que tenemos los urbanitas o los forasteros en general. Trataré más adelante de explicar el porqué.

Ante la dificultad de determinar con precisión el campo semántico del término, la naturaleza puede considerarse también como un concepto dialéctico que se comprende mejor mediante la confrontación con su antítesis: lo sobrenatural, lo divino, lo espiritual. Así, la naturaleza puede entenderse como todo lo que existía previo a la acción transformadora del ser humano. Según esta lógica, pueden plantearse nuevas dicotomías: naturaleza frente a cultura, la naturaleza frente a la técnica, lo salvaje frente a lo civilizado. Esta forma de pensar cobró fuerza a partir del Renacimiento, con el desarrollo de la ciencia moderna, que generalizó la idea de que la naturaleza podía ser dominada, transformada. Esta es la visión más habitual que aún se nos ofrece desde la cultura occidental, que nos invita a ser gestores y domesticadores de lo salvaje. Se interpreta que la naturaleza es un don divino que debemos custodiar y administrar con criterios antropocéntricos, como seres superiores que se supone que somos. Sea esto entendido como el manejo de los recursos naturales con fines económicos o como el control de nuestros instintos más *animales* mediante las convenciones sociales...

Como se verá más adelante, estas dicotomías entre lo natural y sus diversas antítesis no son estancas y las relaciones entre ellas son mucho más íntimas y no tan indisolubles como aparentan. Veremos en el próximo capítulo —muy a vuelapluma, me temo— cómo la naturaleza está presente en el pensamiento, en la espiritualidad y en las más diversas manifestaciones de la cultura (literatura, música, arte). Descubriremos también que los conceptos de «inteligencia», «sociedad» y «civilización», tan aparentemente exclusivos de los humanos, no lo son tanto. Y entenderemos cómo estas manifestaciones no podrían existir sin la naturaleza. Al final, más que una visión dicotómica, que implica el contraste entre dos visiones confrontadas, me gusta más el término «binomio», cuyas connotaciones son más bien de cooperación, sinergia e inspiración mutua.

Así pues, pretendo contribuir a romper este paradigma de todo lo que decimos que la naturaleza «no es», fuertemente arraigado en nuestra cultura, para resaltar las interdependencias con todo ello que se supone que «no es» y afianzar así la idea de que, en efecto, «somos naturaleza». No busco hacerlo mediante la confrontación, la oposición, la redención o el reconocimiento de una culpa, sino invitando al reencuentro, al apoyo mutuo, al reconocimiento y —por qué no— al disfrute de la naturaleza, siempre desde una base de respeto, armonía, equidad, cooperación y sensibilidad. Por eso, me quedo con la primera acepción del *Diccionario* de la Real Academia, que, para mí, da en el clavo: «Principio generador del desarrollo armónico y la plenitud de cada ser, en cuanto tal ser, siguiendo su propia e independiente evolución».

En el próximo capítulo me gustaría, pues, mostrar desde diferentes ángulos cómo los seres humanos, tan aparentemente alejados de la naturaleza a veces, bebemos de ella, la admiramos, la imitamos y la buscamos. En la filosofía, la ética, la espiritualidad, la ciencia, la técnica y la cultura. Lejos de separarnos de ella, las herramientas que nos da el *progreso* nos permiten acercarnos o, acaso, volver a ella. En los capítulos subsiguientes incidiré en ma-

yor profundidad en dos aspectos muy importantes: la contribución de la naturaleza a la salud y el bienestar, por un lado, y a la educación y la formación, por otro. Ambos nos permitirán reforzar el círculo virtuoso por el cual nuestra relación con la naturaleza —tal vez algo perdida— se refuerza. Terminaré, en el último capítulo, con unas reflexiones sobre la «naturaleza posmoderna». Veremos cómo son las relaciones que estamos estableciendo con ella en este milenio que acaba de comenzar, y cómo conducir estas incipientes tendencias en una forma de ser y estar coherente con el resto de lo que aquí se afirma.

Lejos de ser un libro de recetas, lo que pretendo con este ambicioso paseo por la naturaleza propia es (re-)abrir los ojos ante realidades que ya nos son, en el fondo, de sobra conocidas, pero hacerlo con una mirada fresca, renovada. Como cuando contemplamos un prado recién florido o admiramos la transformación del paisaje tras una nevada. Me gustaría que este paseo sirviera, sencillamente, como una inspiración para el lector, para que busque su propio camino, diseñe su sendero y se pierda en él, a la medida de cada cual. ¡Buen camino!

2. | Naturaleza y cultura

«Somos polvo de estrellas.» Esta frase, pronunciada por el famoso divulgador Carl Sagan, no es tan solo poesía, que también. Es literalmente cierto. Los elementos que conforman las moléculas que nos dan la vida tienen un origen sideral. Procedemos del *Big Bang*, evento a partir del cual toda la materia existente se esparció por el cosmos, combinándose y transformándose de infinitas maneras. Con el tiempo, llegó la vida y colonizó la Tierra, hasta entonces inerte. Mucho tiempo después, hace apenas un suspiro, aparecimos nosotros, los humanos. Visto desde esta perspectiva, acudo a esa frase tan manida en los funerales: no somos nada. Y, aun así, nos lo tenemos bien creído. Manejamos la naturaleza a nuestro antojo, la entendemos como una posesión, sobre la que tenemos la potestad de decidir a nuestro antojo. Somos los amos del cotarro, vaya. ¿Qué es, pues, tan extraordinario en el ser humano?

Lo que nos diferencia (o no) de otros seres vivos

Aunque lo que se entiende comúnmente por naturaleza incluye tanto a los seres vivos como a otros elementos que están presentes en el medio sin la intervención humana (rocas, agua, nubes...) que no están dotados de vida, muchas veces sobreentendemos que lo natural ha de estar vivo. Y, como tal, nos tienta compararnos con ello. Ha habido muchos intentos de distinguir lo típica-