

Lecturas desde un presente en revuelta ecosocial

Comentario del artículo: **Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review**

Manuel Hurtado

Se acicalan los patos negros en una roca. Se miran, contemplan tranquilos. Toman el sol con las alas abiertas. Los cochayuyos y pejesapos ondean las rocas debajo. Los pelícanos vuelan a ras de mar, contornean en delta las olas que se forman. Planean sin esfuerzo. Todo ese conjunto biótico funciona en perfecta armonía y terror de sus integrantes. En ese recorte la posibilidad de vida y de muerte es cotidiana, intempestiva. Aun así, no parece alterarse el trance del ahora en el que se encuentran. Se ven buques al fondo llegando a Valparaíso llenos de containers. En su calma ellos los perciben; no se ha salvado ese espacio de los tiempos humanos. Hay una pareja de chungungos, aparentemente madre e hijo que van a la caleta El Membrillo a buscar pescados y se devuelven en dirección a las torpederas; quizá su espacio más cómodo sea la playa Carvallo. Revisan entre las algas a la vuelta a ver si cae algo.

El artículo comentado aborda la práctica del *Shrin Yoku*, que consiste en inmersiones en el bosque con un objetivo terapéutico. La enmarca dentro de las terapias naturales, las cuales define como “*un grupo de prácticas orientadas a lograr efectos preventivos en salud a través de la exposición a estímulos naturales, que evocan un estado de relajación fisiológica y optimizan el funcionamiento del sistema inmune*” (2). Dentro de estas inmersiones puede haber varias actividades: espacios de meditación, prácticas de respiración, de movimiento, etc. Pero lo central es la inmersión en el bosque. El artículo agrupa evidencia de los efectos benéficos de esta práctica para la salud cardiovascular, metabólica-endocrina y psicoemocional. Entre otras cosas, levanta evidencia que apunta a una comunicación vegetal-humana, detallando alteraciones fisiológicas ante la exposición compuestos orgánicos volátiles emanados por los árboles. Esto último, un destello de lo que podría ser otra forma más de relación entre especies, semejante a las relaciones rizomáticas que establecen los hongos entre los seres vivos de un bosque ó las relaciones microbiota intestinal-vertebrados.

En muchas culturas originarias americanas, el límite del cuerpo con respecto al entorno es mucho más difuso que el nuestro. Ambos son parte de un mismo espacio de fenómenos. El cuerpo anatomofisiológico y últimamente molecular, construido desde el renacimiento hasta nuestros tiempos constituye la base de la biomedicina actual. En su óptica compartimental y positivista da poca cabida a concepciones interseccionales de los procesos de un cuerpo ampliado; inmediatamente estos caen en lo etéreo o lo mágico. En una lectura amplia, la revisión invita a agrupar visiones desde una base empírica. Podría plantearse como un ejercicio de sentido común el que los practicantes de la salud consideren dentro de sus disciplinas una perspectiva evolutiva, territorial y en diálogo con su entorno, así como con las especies que nos habitan.

(...) Los avances en la medicina complementaria y alternativa son propios de un tiempo en la historia en que los investigadores y terapeutas están dispuestos a considerar cómo los seres humanos han evolucionado durante los últimos 6 a 7 millones de años (...) Cuando se cae en cuenta que menos del 0,01% de la historia de la vida humana se dio en ambientes modernos y más del 99,99% se dio en ambientes silvestres, es razonable concebir que sintamos atracción por espacios donde las funciones psicológicas/fisiológicas estaban naturalmente sostenidas. (2)

La ciencia biomédica y los ensambles estado-mercado-cuerpo actuales tienen mucho espacio ganado en el tratamiento de enfermedades y su diagnóstico. Sin embargo, las falencias en prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son hoy evidentes. La destrucción de ecosistemas y la adaptación/alimentación de los cuerpos dentro-de/para-las estructuras de producción han generado la mayoría de las epidemias de los últimos tiempos, ya sea por microorganismos (Covid 19, SARS, MERS, Influenza H1N1, etc) o lo que es peor, por ECNT. Las últimas, condiciones prevenibles y estrechamente asociadas a

estilos de vida. Obesidad y diabetes, son los mayores determinantes de la severidad de la infección por Covid 19 (4), enfermedades prácticamente inexistentes en sociedades agrarias tempranas y de cazadores recolectores que incluso podían tener esperanzas de vida cercanas a los 70 años y más (3). Gran parte de las pocas reservas de la biosfera americanas que quedan corresponden a territorios indígenas. Son las que sostienen el precario equilibrio ecológico en el que estamos. Es contingente, por lo tanto, una reflexión dislocada de la moral del crecimiento económico acerca de estos antiguos modos de vida y su relación con el entorno; ver que nos puede beneficiar (beneficio individual/colectivo/interespecies) de estas formas de habitar y cómo establecer diálogos sinérgicos con la biomedicina actual, más que encontrarse desde trincheras epistémicas.

En la región de Valparaíso existen varios territorios devastados por la actividad extractiva. La contaminación atmosférica y de los suelos por refineras de mineral en complejo Ventanas, la crisis hídrica en Petorca asociada a la agroindustria y a la explotación minera, la contaminación por material particulado y disrupción ecosocial por el puerto de Valparaíso son unos cuantos ejemplos. Mientras tanto, la ciudad-puerto se pliega en quebradas que constituyen corredores biológicos, donde actualmente siguen existiendo vertientes y bosque nativo. Antiguamente muchas de ellas contenían actividad agrícola que abastecía a sus habitantes, hoy sin poder competir ante el rendimiento farmacológico de monocultivos industrializados de otras zonas y países. Este recuerdo no para proponerlas como nuevos espacios de producción agrointensiva sino más bien como focos de eco-regeneración y lugares donde los cuerpos -tanto humanos como de otras especies- se imbuen; lugares donde El *buen vivir*¹ o actividades preventivas de salud se pueden desarrollar en pleno.

Alrededor de esas quebradas durante los últimos

años se han multiplicado las composteras comunitarias, conformando redes de huertas en la ciudad y articulado colectivos ligados a la protección y regeneración ecológica. En respuesta a los oligopolios alimentarios, se organizan colectivas que gestionan compras agroecológicas a pequeños productores cercanos a la ciudad. En las compras donde yo participo hace cinco meses se lograban reunir 200 - 300 mil pesos en cada pedido; hoy en día cada pedido reúnen 3 millones de pesos. Las entregas se hacen en una plaza, la división y reparto de los bienes se sostiene colectivamente; se generan núcleos de abastecimiento, trueque de trabajo por comida y canastas de apoyo para los vecinos afectados por la crisis. El abastecimiento habitual pasa a consistir en acciones resignificadas que entranan comunidad, reflexión en torno a la alimentación y lógicas de apoyo mutuo.

Estas prácticas son regenerativas en los cuerpos, en el tejido social², en los territorios y en todas sus formas de vida. Son parte de un mismo acto, al que apunta a través de otras palabras el artículo sobre el cual escribo y que se había conceptualizado ya hace cientos de años por los pueblos originarios. Ya existía aquí mismo, de una forma más compleja y florida lo que -en una vuelta de tuerca al borde del colapso- pretende ser el concepto de "One Health"; eslogan en peligro inminente (si es que ya no ha sido) de apropiación por el capitalismo verde.

En los pliegos ciudad/quebrada cohabitan especies foráneas y endémicas. Se acompañan los gatos, la ciudad es recorrida por jaurías de perros. Chinchas junto a pulgas y cucarachas. Hongos, lombrices y chanchitos de tierra compostan los despuntres en pleno. En una postal derruida, despierta la ciudad con sonidos de gaviotas, palomas y otros pájaros. Un complejo de espuelas de galán, ortigas y helechos engullen los microbasurales apostados en los bordes de los acantilados y quebradas. Esqueletos de buques cubiertos por

1 Sumak Kawsay en Quechua, Suma Qamaña en Aymara o Buen Vivir en la traducción más difundida, representa una cosmovisión construida a través de muchos años por los pueblos altiplánicos de los Andes. Ella no encarna necesariamente una manera de pensar y actuar de las comunidades altiplánicas, pues dicha perspectiva también es parte de la vida de otros pueblos originarios, como las comunidades Mapuche del sur, las poblaciones que habitan en la región amazónica o los diversos grupos autóctonos diseminados por todo el continente. De esta forma, el Buen Vivir se ha constituido en una propuesta y en una oportunidad para pensar otra realidad en la cual los seres humanos forman parte de un todo más armónico con la naturaleza y con los otros humanos, con la alteridad que nos enriquece cotidianamente. Es el reconocimiento de que existen diversos valores y formas de concebir el mundo, de respeto por todos los seres vivos que integran y conviven en nuestra casa común, la tierra. Definición tomada desde (5).

2 Es clara la asociación entre bienestar de los vínculos sociales y sobrevida general en comparación con el abandono o lazos insuficientes. En la revisión (1) se concluye que podrían tener hasta un 50% de mayor sobrevida comparada, teniendo mucho más impacto preventivo que otros factores de riesgo tales como la obesidad o sedentarismo y comparable al dejar de fumar. Hace pensar en que tanto este hecho y otras enfermedades se retroalimentan/constituyen de manera circular. Cómo co-crear estrategias preventivas más complejas agregando el foco de lo comunitario, deshabitando así la noción simplista de que prácticamente toda la prevención en salud consiste en pautas de higiene, alimentarias y de ejercicio físico.

lechuga de mar y erizos se ven varados en la costa. Es como si estas especies desaparecieran los restos, hicieran la constatación del diálogo que fue y al mismo tiempo, anunciaran un futuro post humano. Los aromos coexisten con las higueras, más arriba algún boldo. Tomates y zapallos brotan en cada peladero. Hay eucaliptus que enfilan desde las copas de los cerros. Se observan los derrumbes debajo de los radieres de cemento de las casas. Todo lo anterior bien podría ser una metáfora lo siguiente: probablemente no vamos a obtener soluciones chorreadas desde los epicentros modernos. Seguramente y bajo nuestras narices serán rebrotes desde las mismas fracturas del sistema, desde los lugares intermedios o indefinidos. Quizás más valía prevenir las epidemias protegiendo los nichos ecológicos en peligro a movilizar mega cuarentenas y carreras espaciales por vacunas. O corporizar los espacios a través de lo que a primera vista parece absurdo: sencillos paseos en el bosque.

REFERENCIAS

1. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
2. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 851; doi:10.3390/ijerph14080851
3. Hunter-gatherers as models in public health. *Obesity Reviews* 19 (Suppl. 1), 24–35, December 2018
4. Obesity and diabetes as high-risk factors for severe coronavirus disease 2019 (Covid-19). *Diabetes Metab Res Rev.* 2020 Jun 26 : e3377. doi: 10.1002/dmrr.3377
5. Buen Vivir: ¿Una auténtica alternativa post-capitalista? *F. De la Cuadra, Polis* vol.14 no.40 Santiago mar. 2015 <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682015000100001>