

Trastornos por Desconexión

“El trastorno por déficit de naturaleza no es un diagnóstico oficial, sino un modo de ver el problema, y describir los costos humanos de la alienación de la naturaleza. Puede ser detectado en individuos, familias y comunidades”.

Richard Louv en su libro Last Child In The Woods (El último niño en los bosques).

Si haces una búsqueda salvaje en Internet de **“trastorno por déficit de naturaleza”** (abre un buscador cualquiera y escribe la frase, a ver qué te sale), seguramente caerás en la misma creencia que la mayoría. Si la búsqueda es un poco más específica, científica o investigadora, porque quieres obtener algo más de eso que llaman evidencia, entonces encontrarás muchos más datos y detalles, aunque el enfoque seguirá siendo el mismo: **Hablamos de la Naturaleza igual que de la Humanización. Como si fuera algo externo al ser humano, que no forma parte de nosotros ni nosotros de ella.** Como un problema al que nos tenemos que enfrentar en lugar de una conexión inherente que es mejor sentir, cuidar, cultivar y desarrollar. En el sentido de mantener o mejorar nuestra salud.

Es vital que las enfermeras y demás agentes de salud tratemos el tema evitando conflictos de interés. Porque **nadie está educando a las masas para aprender a vivir de otro modo más consciente, respetuoso, sostenible, instintivo y conectado con la Naturaleza.** Al menos nadie que lo haga más allá de intereses puramente consumistas. Intereses que aumentan la devastación material y espiritual del mundo que nos rodea.

Debatir sin polarizar

La cuestión es cómo nos ponemos de acuerdo. Cómo hablamos del asunto sin extremos ni polémicas innecesarias. **Cómo empezamos a recomendar gestos básicos, buenos, bonitos y baratos sin usar titulares sensacionalistas.** Cómo aprendemos a dar ejemplo. Cómo enseñamos a mejorar la salud sin miedo ni culpa, sin gastar más dinero del necesario ni saturar al sistema sanitario. **Cómo hablar de salud desde la salud.** Cómo hablar de calidad de vida durante toda la vida. Cómo hablar de bienestar incluso durante una enfermedad. Cómo subrayar la importancia de la relajación, el juego o la diversión.

¿Y si recordamos e interpretamos experimentos? Hace casi doscientos años, por ejemplo, un señor llamado Faraday creó una caja metálica que aislaba de los campos electromagnéticos externos. Hoy sabemos que vivimos en jaulas que nos aíslan de la Tierra, total o parcialmente e inhiben nuestra electroquímica orgánica. Esa energía que produce cualquier célula viva y que también investigó Galvani. Por eso sabemos que **somos campos interactuando con más campos.** La vida es eléctrica, fisiológica, genética, ambiental, planetaria y conductual. Todo está relacionado.

Conexión con la Tierra

Naturaleza es conexión con el entorno. Equilibrio y homeostasis. Armonía y estímulos. Actividad y descanso. Carga y descarga. Tensión y relajación. Estados y estaciones. Ciclos y cambios... Llamarlo "**Vitamina N**" tal vez sea rizar el rizo. Lo importante es tener claro que hablamos de espacios abiertos en el campo, la playa o la montaña. La cuestión es cómo trasladarlo de manera simple a una conversación entre dos personas. Cómo hablar de comida real. De tomar el aire para despejarse. De beber agua y tomar sol. De alimentos menos procesados y de temporada, de cultivo y comercio local.

Salir a la calle. Ir al bosque. Pasear por la montaña. Sentarte en la playa. Abrir la ventana. Tomar el fresco. Caminar descalzo. Pisar el suelo. Desnudarte. Pasar tiempo al aire libre. Jugar con la arena. Tocar la tierra. Rozar las piedras o la hierba. Subirte a los árboles. Estar en el parque. Saludar a alguien. Leer. Escribir un mensaje. Ver fotos. Mirar los pájaros. Observar el cielo. Respirar. Contar tu historia. Bailar sin pensar. Reír. Cantar sin juzgarte. Jugar. Dibujar como sea. Estirarte. Cerrar los ojos. No hacer nada. Ser. Estar. Meditar.
Escribe aquí cualquier cosa que se te ocurra para sentir conexión

Recuperar fuerzas

Pregúntate cómo recargas pilas. Qué te hace sentir bien. Cuándo y cómo reconectas contigo. Dónde te vas cuando necesitas recuperar tu chispa... Así, sabrás ayudar a otros para recordarles que lo apliquen en sus vidas. La premisa para buscar opciones puede ser **“Momentos que te dan la vida”**. El límite está en la imaginación o en los clásicos, como el libro de la selva: “Busca lo más vital, no más. Lo que es necesidad, no más. Olvídate de la preocupación. Tan sólo lo más esencial, sin nada más ambicionar, y la Naturaleza te lo da...”. Ahora repítelo cantando.

Un masaje. Un café. Un vaso de agua. Una infusión. Un aceite esencial. Un paseo. Una conversación. Hacer deporte. Ver amanecer. Tomar el Sol. Asomarte a la ventana. Saludar a la gente. Observar a los niños. Ver ponerse el Sol. Disfrutar con la lluvia, el viento o la nieve.

Habla de salud desde la salud

El lenguaje es una herramienta para transmitir ideas, influir en creencias y conformar pensamientos. Dejemos de decir “enfermedades y trastornos por déficit de...” y digamos “bienestar por conexión con...” o “salud por dedicación a...”.

Es tan fácil y tan difícil como ser conscientes y darnos cuenta de lo que somos, de lo que nos rodea y de lo que queremos llegar a ser. Como personas, como grupo y como planeta. Tal vez todo sea cuestión de cuidar el vínculo con el ambiente que nos rodea, generando menos residuos, reusando y reciclando envases, cubiertos, vasos, platos, bolsas, pajitas y papeles. Comprar más en el mercado local y menos en supermercados. Apostar más por lo artesanal y menos por lo industrial. Menos violencia y más aceptación.

Por Antón Reina